

2025.6月1日～6月30日Lesson Schedule Fitness & Spa Rhino



月	火		水		木		金		土		日			
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00													10:00	
:30	♡骨盤ストレッチ【25】		◎ヨガ【25】		♡ストレッチボール【25】	プールでゆらリズム【8】	◎リラックスヨガ【25】		◎体リセットヨガ【25】		◎気功ニューロン体操【20】		:30	
11:00	10:20～11:05 増谷	♪水中歩行【30】	10:20～11:20 マミ	♪水中歩行【30】	10:20～10:50 若村	10:25～10:55 荻野	10:20～11:20 マミ	○はじめてクロール【15】	10:20～11:05 HISAMI	プールサイドウォーク【10】	10:20～11:05 修安	♪アクア45【30】	11:00	
:30	♡フラダンス【25】	♪アクア【30】			◇かんたんエアロ &ヨガストレッチ【25】	11:05～11:35 若村		10:30～11:00 叶夢				10:30～11:15 叶夢	:30	
12:00	11:20～12:05 増谷	11:05～11:35 叶夢	◇ZUMBA®【25】	○クロール&月替り【15】	◇かんたんエアロ &ヨガストレッチ【25】	○はじめて背泳ぎ【15】	♡にこにこ健康運動【25】	11:10～11:40 叶夢	♡ピラティス【25】	○初歩のワンポイント【15】	♡ウォーク&ストレッチ【20】		12:00	
:30	♡リフレッシュボール【20】		11:30～12:30 URARA	11:15～12:00 荻野	♡ウェープリングストレッチ【20】	11:50～12:20 井濱	コンディショニングストレッチ【25】		11:20～12:05 HISAMI		♡背骨コンディショニング【20】	11:25～12:10 叶夢	:30	
13:00	12:20～13:10 森本		♡腰痛予防体操【25】	～月替わりスケジュール～ 1. 4. 7. 10月…背泳ぎ 2. 5. 8. 11月…平泳ぎ 3. 6. 9. 12月…バタフライ	12:15～13:15 田中		12:15～12:45 若村	初級教室【8】 《有料》	12:20～13:05 荻野			12:20～13:00 修安	13:00	
:30	◇たのしいエアロ【25】		12:45～13:35 岩本			♪ウォークエクサ【30】	◇ZUMBA【25】		12:20～13:05 荻野	♡ウォークドリル【20】	○週替り泳法【15】	◇SALSATION®【25】	:30	
14:00	13:20～14:05 高城	♪アクア【30】	♡ウォーク&ストレッチ【25】	○はじめてバタフライ【15】	◇ダンスエアロ【20】	13:25～13:55 岡久	13:00～13:45 笹川	○ワンポイント【15】	13:20～14:05 漆畑	13:15～14:00 荻野	13:10～14:10 amy		14:00	
:30	♡スロトレ&ストレッチ【20】	13:45～14:15 若村	13:50～14:20 若村	13:45～14:15 叶夢		♪アクア【30】	♡美姿勢パラボ&ヨガ【20】	♪アクアズンバ【30】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】		:30	
15:00	14:20～15:10 岩本	○ワンポイント【15】	♡にこにこ健康運動【25】	♪アクア【30】	14:15～15:00 森本	○ワンポイント【15】	13:55～14:45 岩本	14:15～14:45 笹川	14:20～15:05 末村		14:20～15:10 松本		15:00	
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ロコモ体操【20】	中級教室【8】 《有料》	週替りコンディショニング【15】	14:45～15:45 井濱	♡リセットBODYケア ～アロマ～【25】	プールサイドコンディショニング【10】	◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】	◇たのしいエアロ【25】	プールサイドコンディショニング【10】	:30	
16:00	15:25～16:15 河内	15:40～16:25 井濱	15:20～16:10 末村	15:10～15:55 叶夢	♡胸部コンディショニング【25】	15:55～16:40 井濱	14:55～15:40 岩本	15:00～16:00 松本	15:20～16:10 末村	15:00～15:45 井濱	15:20～16:10 田中		16:00	
:30				パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢					♡フリースタイルダンス【25】	○楽しく泳ごう【12】	♡パレエ【25】	16:00～16:30 松本	:30	
17:00					♡週替り コンディショニング (松本) 奇数週:膝 偶数週:股関節				16:20～17:20 井上	○週替り泳法 (荻野) 1週目…クロール 2週目…背泳ぎ 3週目…平泳ぎ 4週目…バタフライ 5週目…ワンポイント	16:25～17:25 サチー		17:00	
:30									◎フリースタイルヨガ【20】		♡ウェープリングストレッチ【20】			:30
18:00	◎体幹コンディショニング【25】								17:35～18:25 早川			17:40～18:40 田中		18:00
:30	18:10～18:40 amy								♡ジャイロキネシス【20】				:30	
19:00			♡ボディメンテナンス【20】		◎ヨガ【25】	♪アクア45【30】	18:25～19:25 春城	パーソナル《有料》	18:40～19:40 MISATO		◎ヨガ【25】		19:00	
:30	◇SALSATION®【25】		18:45～19:45 田中			19:00～19:45 若村		19:05～19:35 叶夢			18:50～19:50 マミ		:30	
20:00					♡HIP HOPダンス【25】		♡姿勢改善ストレッチ【20】			ジム・プールのご利用は20:30まで 閉館時間は21:00(土・日・祝)			20:00	
:30	◎ヨガ【20】	♪アクア【30】	◇ズンバ【25】	♪ウォーク&ジョグ【30】		19:50～20:50 セナ	19:40～20:25 田村	19:50～20:35 叶夢	レッスン参加への注意とお願い		有料レッスン(税込み)		:30	
21:00	20:00～20:50 修安		19:55～20:40 MIKI-T	20:00～20:30 漆畑					・レッスン開始後の参加はお断りしています。	パーソナル	3300円	定員1名	:30	
:30	↓内容変更	○ワンポイント【15】					◎体幹コンディショニング【25】	○ワンポイント【15】	・体調不良以外での途中退出はご遠慮ください。	パーソナル(2名)	2,750円(1名分)	定員2名	21:00	
22:00	♡ストリートJAZZ【25】	20:45～21:15 荻野	♡フリースタイルダンス【25】				20:40～21:40 amy		・ドリンクはキャップのついた物をご利用ください。	初・中級教室(叶夢)	6,600円(月4回分)	定員8名	:30	
:30									・都合により担当講師が変更になる場合がございます。	有料レッスンについて…			22:00	
22:00	21:00～22:00 田中		20:50～21:50 MIKI-T						・開始15分前より参加表に、お名前を記入ください。	・フロントにて予約を取り、料金をお支払いください。			:30	
:30									・スタジオへの入場はスタジオの清掃後にお入りください。	・パーソナルの予約期間は毎月22日～28日までです。			22:00	
										・初・中級教室の予約期間は毎月22日～初回レッスン日までとなります。			:30	
	ジム・プールのご利用は22:30まで 閉館時間は23:00(火～金)													

※レッスン名横の【〇〇】は定員です。
各レッスンのレベル及びレッスン内容の詳細はプログラム案内をご確認ください。