

2025.7月1日～7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												
:30	♡骨盤ストレッチ 【25】		◎ヨガ 【25】		♡ストレッチボール【25】	↓人数変更	◎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】	
11:00	10:20～11:05 増谷	♪水中歩行【30】 10:25～10:55 叶夢	10:20～11:20 マミ	♪水中歩行【30】 10:30～11:00 岡久	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】 10:30～11:00 叶夢	10:20～11:05 HISAMI		10:20～11:05 修安	♪アクア45【30】 10:30～11:15 叶夢
:30	♡フラダンス 【25】	♪アクア【30】 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】		♪ウォーク&ジョグ【30】 11:10～11:40 叶夢	♠ピラティス 【25】	○初歩のワンポイント【15】 11:15～11:45 井濱	♠ウォーク&ストレッチ【20】 11:20～11:50 修安	○ワンポイント【15】
12:00	11:20～12:05 増谷		11:30～12:30 URARA	11:15～12:00 荻野	11:00～12:00 河内	11:50～12:20 井濱	♡にこにこ健康運動【25】 11:30～12:00 若村		11:20～12:05 HISAMI			
:30	♠リフレッシュボール 【20】		♡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	♠ウェーブリングストレッチ 【20】		コンディショニングストレッチ【25】 12:15～12:45 若村	初級教室【8】 《有料》	♠体幹トレーニング 【25】		♡背骨コンディショニング 【20】	11:25～12:10 叶夢
13:00					12:15～13:15 田中				12:20～13:05 荻野		12:00～13:00 修安	○エンジョイスイム【15】 12:20～12:50 叶夢
:30	◇たのしいエアロ 【25】		12:45～13:35 岩本			♪ウォークエクサ【30】 13:25～13:55 岡久	◇ZUMBA【25】 13:00～13:45 笹川	○ワンポイント【15】 13:15～14:00 荻野		○週替り泳法【15】 13:15～14:00 荻野	◇SALSATION®【25】 13:10～14:10 amy	
14:00	13:20～14:05 高城	♪アクア【30】 13:45～14:15 若村	♠ウォーク&ストレッチ【25】 13:50～14:20 若村	○はじめてバタフライ【15】 13:45～14:15 叶夢	◇ダンスエアロ 【20】	♪アクア【30】 14:05～14:35 荻野	♠美姿勢パラボ&ヨガ 【20】	♪アクアズンバ【30】 14:15～14:45 笹川	◎リラックスヨガ 【20】	♪アクア【30】 14:15～14:45 荻野	♠ボディメイク【25】 14:20～15:10 松本	
:30	♠スロトレ&ストレッチ 【20】	○ワンポイント 【15】	♡にこにこ健康運動【25】 14:35～15:05 若村	♪アクア【30】 14:30～15:00 叶夢	14:15～15:00 森本	○ワンポイント 【15】			14:20～15:05 末村			
15:00	14:20～15:10 岩本	14:30～15:30 井濱			週替りコンディショニング【15】 15:15～15:45 松本	14:45～15:45 井濱	♡リセットBODYケア ～アロマ～【25】 14:55～15:40 岩本	ブルサイドコンディショニング 【10】 15:00～16:00 松本	◇たのしいエアロ【25】 15:20～16:10 末村	☆スイムトレーニング 【18】 15:00～15:45 井濱	◇たのしいエアロ【25】 15:20～16:10 田中	ブルサイドコンディショニング【10】 15:20～15:50 松本
:30	◎ヨガ 【25】	☆スイムトレーニング 【12】 15:40～16:25 井濱	♡ロコモ体操 【20】 15:20～16:10 末村	中級教室【8】 《有料》 パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢	♠胸郭コンディショニング 【25】 15:55～16:40 松本	15:55～16:40 松本				○楽しく泳ごう【12】 16:00～16:45 井濱		
16:00					♠週替り コンディショニング (松本) 奇数週:膝 偶数週:股関節							
:30												
17:00												
:30												
18:00	◎体幹コンディショニング 【25】 18:10～18:40 amy											
:30												
19:00	◇SALSATION® 【25】 18:50～19:50 amy		♡ボディメンテナンス 【20】 18:45～19:45 田中		◎ヨガ 【25】 18:40～19:30 淡川	♪アクア45【30】 19:00～19:45 若村	♠バレエ 【25】 18:25～19:25 春城	パーソナル《有料》 19:05～19:35 叶夢	♠バレエ 【25】 18:40～19:40 早川		◎ヨガ 【25】 18:50～19:50 マミ	
:30												
20:00	◎ヨガ 【20】 20:00～20:50 修安	♪アクア【30】 20:00～20:30 荻野	◇ズンバ 【25】 19:55～20:40 MIKI-T		♠HIP HOPダンス 【25】 19:50～20:50 セナ		♠姿勢改善ストレッチ 【20】 19:40～20:25 田村	♪アクア45【30】 19:50～20:35 叶夢				
:30	↓内容変更	○ワンポイント【15】 20:45～21:15 荻野										
21:00	♠ストリートJAZZ 【25】 21:00～22:00 田中		♠フリースタイルダンス 【25】 20:50～21:50 MIKI-T				◎体幹コンディショニング 【25】 20:40～21:40 amy	○ワンポイント【15】 20:50～21:20 叶夢				
:30												
22:00												
: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。												
ジム・プールのご利用は20:30まで 閉館時間は21:00(土・日・祝)										有料レッスン(税込み)		
レッスン参加への注意とお願い										パーソナル	3300円	定員1名
・レッスン開始後の参加はお断りしています。										パーソナル(2名)	2,750円(1名分)	定員2名
・体調不良以外での途中退出はご遠慮ください。										初・中級教室(叶夢)	6,600円(月4回分)	定員8名
・ドリンクはキャップのついた物をご利用ください。										有料レッスンについて…		
・都合により担当講師が変更になる場合がございます。										・フロントにて予約を取り、料金をお支払いください。		
レッスン参加方法										・パーソナルの予約期間は毎月22日～28日までです。		
・開始15分前より参加表に、お名前を記入ください。										・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。		
・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。												