

2025.8月1日～8月31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】 10:20～11:05 増谷		◎ヨガ 【25】 10:20～11:20 マミ		♡ストレッチボール【25】 10:20～10:50 若村	プールでゆらリズム【10】 10:25～10:55 荻野	◎リラックスヨガ 【25】 10:20～11:20 マミ		◎体リセットヨガ 【25】 10:20～11:05 HISAMI		◎気功ニューロン体操 【20】 10:20～11:05 修安	
11:00		♪水中歩行【30】 10:25～10:55 叶夢		♪水中歩行【30】 10:30～11:00 岡久			♪アクア【30】 11:05～11:35 若村	○はじめてクロール【15】 10:30～11:00 叶夢			♪アクア45【30】 10:30～11:15 叶夢	
:30	♡フラダンス 【25】 11:20～12:05 増谷	♪アクア【30】 11:05～11:35 叶夢			◇かんたんエアロ &ヨガストレッチ 【25】 11:00～12:00 河内			♪ウォーク&ジョグ【30】 11:10～11:40 叶夢	♠ピラティス 【25】 11:20～12:05 HISAMI		♠ウォーク&ストレッチ【20】 11:20～11:50 修安	
12:00			◇ZUMBA® 【25】 11:30～12:30 URARA	○クロール&月替り 【15】 11:15～12:00 荻野							○ワンポイント【15】 11:25～12:10 叶夢	
:30	♠リフレッシュボール 【20】 12:20～13:10 森本			～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】 12:15～13:15 田中		♡にこにこ健康運動【25】 11:30～12:00 若村	初級教室【8】 《有料》 12:15～12:45 若村	♠体幹トレーニング 【25】 12:20～13:05 荻野		♡背骨コンディショニング 【20】 12:20～13:00 修安	○エンジョイスイム【15】 12:20～12:50 叶夢
13:00			♡腰痛予防体操 【25】 12:45～13:35 岩本			↓開始時間変更			↓NEWレッスン			
:30	◇たのしいエアロ 【25】 13:20～14:05 高城				♠たのしいボール【20】 13:30～14:00 森本	♪ウォークエクサ【30】 13:45～14:15 岡久	◇ZUMBA 【25】 13:00～13:45 笹川	○ワンポイント【15】 13:15～14:00 荻野	◇SALSATION® 【25】 13:20～14:05 Geppon	○週替り泳法【15】 13:15～14:00 荻野	◇SALSATION® 【25】 13:10～14:10 amy	
14:00		♪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								
:30	♠スロトレ&ストレッチ 【20】 14:20～15:10 岩本		♡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	◇ダンスエアロ 【20】 14:15～15:00 森本	♪アクア【30】 14:25～14:55 荻野	♠美姿勢パラボ&ヨガ 【20】 13:55～14:45 岩本	♪アクアズンバ【30】 14:15～14:45 笹川	◎リラックスヨガ 【20】 14:20～15:05 末村	♪アクア【30】 14:15～14:45 荻野	♠ボディメイク【25】 14:20～15:10 松本	
15:00						○ワンポイント 【15】 15:05～15:50 荻野			↓講師変更		↓内容変更	
:30	◎ヨガ 【25】 15:25～16:15 河内		♡ロコモ体操 【20】 15:20～16:10 末村	中級教室【8】 《有料》 15:10～15:55 叶夢	週替りコンディショニング【15】 15:15～15:45 松本	↓開始時間・講師変更	♡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 越田	♠輪になってトレーニング 【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
16:00				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	☆スイムトレーニング 【12】 16:00～16:45 林			○楽しく泳ごう【12】 16:00～16:45 越田			♪アクア【30】 16:00～16:30 松本
:30					♠週替り コンディショニング (松本) 奇数週:膝 偶数週:股関節							
17:00												
:30												
18:00	◎体幹コンディショニング 【25】 18:10～18:40 amy								◎フリースタイルヨガ 【20】 17:35～18:25 早川		♠ウェーブリングストレッチ 【20】 17:40～18:40 田中	
:30												
19:00			♡ボディメンテナンス 【20】 18:45～19:45 田中	♪水中歩行【30】 18:45～19:15 林	◎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	◇SALSATION® 【25】 18:50～19:50 amy			○ワンポイント【15】 19:30～20:00 林								
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											
21:00	♡アロマストレッチ 【25】 21:00～22:00 田中	○ワンポイント【15】 20:45～21:15 荻野					◎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			♠フリースタイルダンス 【25】 20:50～21:50 MIKI-T									
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。												