

2025.9月1日～9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】	♪水中歩行【30】	◎ヨガ 【25】	♪水中歩行【30】	♡ストレッチボール【25】	プールでゆらリズム【10】	◎リラックスヨガ 【25】	○はじめてクロール【15】	◎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	10:25～10:55 叶夢	10:20～11:20 マミ	10:30～11:00 岡久	10:20～10:50 若村	10:25～10:55 荻野	10:20～11:20 マミ	10:30～11:00 叶夢	10:20～11:05 HISAMI	10:20～11:05 修安	♪アクア45【30】	
:30	♡フラダンス 【25】	♪アクア【30】	◇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】			♡にこにこ健康運動【25】	♡ピラティス 【25】	♡ウォーク&ストレッチ【20】		
12:00	11:20～12:05 増谷	11:05～11:35 叶夢	11:30～12:30 URARA	11:15～12:00 荻野	11:00～12:00 河内			♡にこにこ健康運動【25】	11:20～12:05 HISAMI	11:20～11:50 修安	○ワンポイント【15】	
: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】	♡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			12:15～12:45 若村	12:20～13:05 荻野	12:00～13:00 修安	○エンジョイスイム【15】	
:30	◇たのしいエアロ 【25】		12:45～13:35 岩本					◇ZUMBA 【25】	◇SALSATION® 【25】		11:25～12:10 叶夢	
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】	◇たのしいボール【20】	♪ウォークエクサ【30】		13:00～13:45 笹川	◇SALSATION® 【25】	○週替り泳法【15】	◇SALSATION® 【25】	
:30		13:45～14:15 若村	13:50～14:20 若村	13:45～14:15 叶夢	13:30～14:00 森本	13:45～14:15 岡久		◇ダンスエアロ 【20】	13:20～14:05 Geppon	13:15～14:00 荻野	13:10～14:10 amy	
15:00	♡スロトレ&ストレッチ 【20】	↓NEW ☆スイムトレーニング 【12】	♡にこにこ健康運動【25】	♪アクア【30】	◇ダンスエアロ 【20】	14:25～14:55 荻野		14:15～15:00 森本	◎リラックスヨガ 【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	
:30	14:20～15:10 岩本	14:30～15:15 林	14:35～15:05 若村	14:30～15:00 叶夢					14:20～15:05 末村	14:15～14:45 荻野	14:20～15:10 松本	
16:00	◎ヨガ 【25】		♡ロコモ体操 【20】	中級教室【8】 《有料》				♡リセットBODYケア ～アロマ～【25】	◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング 【18】	♡輪になってトレーニング 【25】	
:30	15:25～16:15 河内		15:20～16:10 末村	15:10～15:55 叶夢				14:55～15:40 岩本	15:20～16:10 末村	15:00～15:45 越田	15:20～16:10 田中	
17:00				パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢					○楽しく泳ごう【12】		♪アクア【30】	
:30									♡フリースタイルダンス 【25】	16:00～16:45 越田	♡バレエ 【25】	
18:00	↓内容変更 ♡ピラティス 【25】		♡ボディメンテナンス 【20】	♪水中歩行【30】	◎ヨガ 【25】	♪アクア45【30】			16:20～17:20 井上		16:25～17:25 サチー	
:30	18:10～18:40 amy		18:45～19:45 田中	18:45～19:15 林	18:40～19:30 淡川				◎フリースタイルヨガ 【20】	○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	♡ウェーブリングストレッチ 【20】	
19:00	◇SALSATION® 【25】		♡スイムトレーニング 【12】						17:35～18:25 早川		17:40～18:40 田中	
:30	18:50～19:50 amy								♡バレエ 【25】		◎ヨガ 【25】	
20:00	◎ヨガ 【20】	♪アクア【30】	◇ズンバ 【25】	♪水中歩行【30】	◇HIP HOPダンス 【25】	♪アクア45【30】			18:40～19:40 早川		18:50～19:50 マミ	
:30	20:00～20:50 修安	20:00～20:30 荻野	19:55～20:40 MIKI-T	18:45～19:15 林		19:00～19:45 若村			パーソナル《有料》 19:05～19:35 叶夢			
21:00	♡アロマストレッチ 【25】	○ワンポイント【15】		○ワンポイント【15】					♡姿勢改善ストレッチ 【20】	♪アクア45【30】		
:30		20:45～21:15 荻野	♡フリースタイルダンス 【25】	19:30～20:00 林					19:40～20:25 田村	19:50～20:35 叶夢		
22:00	21:00～22:00 田中		20:50～21:50 MIKI-T						↓内容変更 ♡ピラティス 【25】	○ワンポイント【15】		
:30									20:40～21:40 amy	20:50～21:20 叶夢		

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)

レッスン参加への注意とお願い

- ・レッスン開始後の参加はお断りしています。
- ・体調不良以外での途中退会はご遠慮ください。
- ・ドリンクはキャップのついた物をご利用ください。
- ・都合により担当講師が変更になる場合がございます。

レッスン参加方法

- ・開始15分前より参加表に、お名前を記入ください。
- ・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。

有料レッスン(税込み)

パーソナル	3300円	定員1名
パーソナル(2名)	2,750円(1名分)	定員2名
初・中級教室(叶夢)	6,600円(月4回分)	定員8名

有料レッスンについて…

- ・フロントにて予約を取り、料金をお支払いください。
- ・パーソナルの予約期間は毎月22日～28日までです。
- ・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。