2025.10月1日～10月31日Lesson Schedule Fitness & Spa Rhino

RHINO Fitness & Spa

月

休館日（月曜が祝日の場合は開館）

火

スタジオ	プール
♡骨盤ストレッチ【25】 10:20～11:05 増谷	♪水中歩行【30】 10:25～10:55 叶夢
	♪アクア【30】 11:05～11:35 叶夢
♡フラダンス【25】 11:20～12:05 増谷	
♧リフレッシュボール【20】 12:20～13:10 森本	
◇たのしいエアロ【25】 13:20～14:05 高城	
	♪アクア【30】 13:45～14:15 若村
♧スロトレ＆ストレッチ【20】 14:20～15:10 岩本	↓内容変更
	○ワンポイント【15】 14:30～15:15 林
◎ヨガ【25】 15:25～16:15 河内	↓New
	○月替わり泳法【15】 15:25～15:55 林
	○月替わり泳法（林） 10月…クロール
♧ピラティス【25】 18:10～18:40 amy	
◇SALSATION®【25】 18:50～19:50 amy	
◎ヨガ【20】 20:00～20:50 修安	♪アクア【30】 20:00～20:30 荻野
	○ワンポイント【15】 20:45～21:15 荻野
♡アロマストレッチ【25】 21:00～22:00 田中	

水

スタジオ	プール
◎ヨガ【25】 10:20～11:20 マミ	♪水中歩行【30】 10:30～11:00 岡久
◇ZUMBA®【25】 11:30～12:30 URARA	○クロール＆月替り【15】 11:15～12:00 荻野
	～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
♡腰痛予防体操【25】 12:45～13:35 岩本	
♧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
♡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
♡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
	パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢
♡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
	○ワンポイント【15】 19:30～20:00 林
◇ZUMBA®【25】 19:55～20:40 MIKI-T	
♧フリースタイルダンス【25】 20:50～21:50 MIKI-T	

木

スタジオ	プール
♡ストレッチポール【25】 10:20～10:50 若村	プールでゆらリズム【10】 10:25～10:55 荻野
	♪アクア【30】 11:05～11:35 若村
◇かんたんエアロ＆ヨガストレッチ【25】 11:00～12:00 河内	
♧ウェーブリングストレッチ【20】 12:15～13:15 田中	
♧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
◇ダンスエアロ【20】 14:15～15:00 森本	♪アクア【30】 14:25～14:55 荻野
	○ワンポイント【15】 15:05～15:50 荻野
	☆スイムトレーニング【15】 16:00～16:45 林
◎ヨガ【25】 18:40～19:30 淡川	♪アクア45【30】 19:00～19:45 若村
♧HIP HOPダンス【25】 19:50～20:50 セナ	
↓New	
◇SALSATION®【25】 21:00～21:45 Geppon	

金

スタジオ	プール
◎リラックスヨガ【25】 10:20～11:20 マミ	○はじめてクロール【15】 10:30～11:00 叶夢
	♪ウォーク＆ジョグ【30】 11:10～11:40 叶夢
♡にこにこ健康運動【25】 11:30～12:00 若村	
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》 11:50～12:35 叶夢
◇ZUMBA®【25】 13:00～13:45 笹川	○ワンポイント【15】 13:15～14:00 荻野
♧美姿勢バラボ＆ヨガ【20】 13:55～14:45 岩本	♪アクアズンバ【30】 14:15～14:45 笹川
♡リセットBODYケア～アロマ～【25】 14:55～15:40 岩本	プールサイドコンディショニング【10】 15:00～16:00 松本
♧バレエ【25】 18:25～19:25 春城	パーソナル《有料》 19:05～19:35 叶夢
♧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
♧ピラティス【25】 20:40～21:40 amy	○ワンポイント【15】 20:50～21:20 叶夢

土

スタジオ	プール
◎体リセットヨガ【25】 10:20～11:05 HISAMI	↓New
	♪水中歩行【30】 10:30～11:00 林
	↓New
♧ピラティス【25】 11:20～12:05 HISAMI	○ワンポイント【15】 11:15～11:45 林
♧体幹トレーニング【25】 12:20～13:05 荻野	
◇SALSATION®【25】 13:20～14:05 Geppon	○週替り泳法【15】 13:15～14:00 荻野
◎リラックスヨガ【20】 14:20～15:05 末村	♪アクア【30】 14:15～14:45 荻野
◇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
♧フリースタイルダンス【25】 16:20～17:20 井上	○楽しく泳ごう【15】 16:00～16:45 越田
◎フリースタイルヨガ【20】 17:35～18:25 早川	○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
♧バレエ【25】 18:40～19:40 早川	

日

スタジオ	プール
◎気功ニューロン体操【20】 10:20～11:05 修安	♪アクア45【30】 10:30～11:15 叶夢
♧ウォーク＆ストレッチ【20】 11:20～11:50 修安	○ワンポイント【15】 11:25～12:10 叶夢
♡背骨コンディショニング【20】 12:00～13:00 修安	○エンジョイスイム【15】 12:20～12:50 叶夢
◇SALSATION®【25】 13:10～14:10 amy	
♧ボディメイク【25】 14:20～15:10 松本	
♧輪になってトレーニング【25】 15:20～16:10 田中	プールサイドコンディショニング【10】 15:20～15:50 松本
♧バレエ【25】 16:25～17:25 サチー	♪アクア【30】 16:00～16:30 松本
♧ウェーブリングストレッチ【20】 17:40～18:40 田中	
◎ヨガ【25】 18:50～19:50 マミ	

ジム・プールのご利用は22：30まで 閉館時間は23：00（火～金）

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出はご遠慮ください。
- 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。

※レッスン名横の【○○】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。