

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】 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			♪アキア【30】 11:05～11:35 若村	○はじめてクロール【15】 10:30～11:00 叶夢			♪アキア45【30】 10:30～11:15 叶夢	
:30	♡フラダンス 【25】 11:20～12:05 増谷	♪アキア【30】 11:05～11:35 叶夢	◇ZUMBA® 【25】 11:30～12:30 URARA	○クロール&月替り 【15】 11:15～12:00 荻野	◇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	○ワンポイント【15】 11:25～12:10 叶夢
12:00				～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			♡にこにこ健康運動【25】 11:30～12:00 若村					♡背骨コンディショニング 【20】 12:00～13:00 修安
:30	♠リフレッシュボール 【20】 12:20～13:10 森本		♡腰痛予防体操 【25】 12:45～13:35 岩本		♠ウェーブリングストレッチ ※ 【20】 12:15～13:15 田中		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	♠体幹トレーニング 【25】 12:20～13:05 荻野			○エンジョイスイム【15】 12:20～12:50 叶夢
13:00												
: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		♪アキア【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	↓NEW ☆スイムトレーニング 【12】 14:30～15:15 林	♡にこにこ健康運動【25】 14:35～15:05 若村	♪アキア【30】 14:30～15:00 叶夢	◇ダンスエアロ 【20】 14:15～15:00 森本	♪アキア【30】 14:25～14:55 荻野	♠美姿勢パラボ&ヨガ 【20】 13:55～14:45 岩本	♪アキアズンバ【30】 14:15～14:45 笹川	◎リラックスヨガ 【20】 14:20～15:05 末村	♪アキア【30】 14:15～14:45 荻野	♠ボディメイク【25】 14:20～15:10 松本	
15:00												
: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			♡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								
:30												
17:00												
:30												
18:00	↓内容変更 ♠ピラティス 【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	♪水中歩行【30】 18:45～19:15 林	◎ヨガ 【25】 18:40～19:30 淡川	♪アキア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	♪アキア【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	♪アキア45【30】 19:50～20:35 叶夢				
:30												
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	♠フリースタイルダンス 【25】 20:50～21:50 MIKI-T				♠ピラティス 【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。

※のレッスンにつきましては調整中のため、改めてご案内いたします。
内容などにつきましては、館内に掲示されますお知らせやホームページのご確認ください。

○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

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		有料レッスン(税込み)	
・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のご遠慮ください。 ・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。		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
レッスン参加方法		有料レッスンについて・・・	
・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。		・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。	