

2025.11月1日～11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													10:00
:30	♡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	◎ヨガ【25】 10:20～11:20 マミ	♪水中歩行【30】 10:30～11:00 岡久	♡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	○はじめてクロール【15】 10:30～11:00 叶夢	◎体リセットヨガ【25】 10:20～11:05 HISAMI	♪水中歩行【30】 10:30～11:00 林	◎気功ニューロン体操【20】 10:20～11:05 修安	♪アクア45【30】	:30
11:00		♪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	♪アクア【30】 11:05～11:35 若村		♪ウォーク＆ジョグ【30】 11:10～11:40 叶夢				10:30～11:15 叶夢	11:00
:30	♡フラダンス【25】 11:20～12:05 増谷		◇ZUMBA®【25】 11:30～12:30 URARA	○クロール＆月替り【15】 11:15～12:00 荻野			♡にこにこ健康運動【25】 11:30～12:00 若村		♀ピラティス【25】 11:20～12:05 HISAMI	○ワンポイント【15】 11:15～12:00 林	♪ウォーク＆ストレッチ【20】 11:20～11:50 修安	○ワンポイント【15】	:30
12:00				～月替りスケジュール～ 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			コンディショニングストレッチ【25】 12:15～12:45 若村					11:25～12:10 叶夢	12:00
: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		♀ウェープリングストレッチ【20】 12:15～13:15 田中				♀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	:30
13:00							◇ZUMBA【25】 13:00～13:45 笹川	○ワンポイント【15】 13:15～14:00 荻野					13:00
:30	◇たのしいエアロ【25】 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	♀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	♀美姿勢パラボ＆ヨガ【20】 13:55～14:45 岩本		◎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		:30
14:00	♀スロトレ＆ストレッチ【20】 14:20～15:10 岩本	○ワンポイント【15】 14:30～15:15 林	♡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		♡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	◇たのしいエアロ【25】 15:20～16:10 末村				14:00
:30				中級教室【8】 《有料》 15:10～15:55 叶夢						☆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	プールサイドコンディショニング【10】 15:20～15:50 松本	:30
15:00	◎ヨガ【25】 15:25～16:15 河内	○月替わり泳法【15】 15:25～15:55 林	♡ロコモ体操【20】 15:20～16:10 末村							○楽しく泳ごう【15】 16:00～16:45 越田		♪アクア【30】 16:00～16:30 松本	15:00
:30													:30
16:00													16:00
:30													:30
17:00													17:00
:30													:30
18:00	♀ピラティス【25】 18:10～18:40 amy												18:00
:30													: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】 18:40～18:30 淡川	♪アクア45【30】 19:00～19:45 若村	♀バレエ【25】 18:25～19:25 春城		♀バレエ【25】 18:40～19:40 早川				19:00
:30													:30
20:00			◇ズンバ【25】 19:55～20:40 MIKI-T	♪水中歩行【30】 18:45～19:15 林	♀HIPHOP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					20:00
:30	◎ヨガ【20】 20:00～20:50 修安												
21:00		○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	○ワンポイント【15】 19:30～20:00 林			♀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	♡アロマストレッチ【25】 21:00～22:00 田中												
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)													
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)		
・レッスン開始後の参加はお断りします。											パーソナル	3,300円	定員1名
・体調不良以外での途中退出はご遠慮ください。											パーソナル(2名)	2,750円(1名分)	定員2名
・ドリンクはキャップのついた物をご利用下さい。											初・中級教室(叶夢)	6,600円(月4回分)	定員8名
・場合により担当が変更になる場合がございます。													
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下さい											・フロントにて予約を取り、料金をお支払いください。		
・スタジオへの入場は清掃後にお入り下さい。											・パーソナルの予約期間は毎月22日～28日迄です。		
											・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。