

2025.12月1日～12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】	♪水中歩行【30】 10:25～10:55 叶夢	↓新プログラム ♡ピラティス【25】	♪水中歩行【30】 10:30～11:00 岡久	♡ストレッチポール【25】	プールでゆらリズム【10】 10:20～10:50 若村	♡ストレッチ＆ムーブ【25】	○はじめてクロール【15】 10:30～11:00 叶夢	◎体リセットヨガ【25】	♪水中歩行【30】 10:30～11:00 林	◎気功ニューロン体操【20】	♪アクア45【30】
11:00	10:20～11:05 増谷		10:30～11:15 amy		♡かんたんエアロ＆ ヨガストレッチ【25】	♪アクア【30】 11:05～11:35 若村	10:20～11:05 若村	↓時間変更 ♡にこにこ健康運動【25】 11:15～11:45 若村	10:20～11:05 HISAMI		10:20～11:05 修安	10:30～11:15 叶夢
:30	♡フラダンス【25】	♪アクア【30】 11:05～11:35 叶夢	♡ZUMBA®【25】	○クロール＆月替り【15】 11:15～12:00 荻野				♪ウォーク＆ジョグ【30】 11:10～11:40 叶夢	♡ピラティス【25】	○ワンポイント【15】 11:15～12:00 林	♡ウォーク＆ストレッチ【20】	○ワンポイント【15】
12:00	11:20～12:05 増谷		11:30～12:30 URARA	～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	♡ウェープリングストレッチ【20】		↓新プログラム ◎リラックスヨガ【20】 12:00～12:45 笹川	初級教室【8】 《有料》 11:50～12:35 叶夢	11:20～12:05 HISAMI			11:25～12:10 叶夢
:30	♡リフレッシュボール【20】		♡腰痛予防体操【25】						♡体幹トレーニング【25】		♡背骨コンディショニング【20】	○エンジョイスイム【15】
13:00	12:20～13:10 森本				12:15～13:15 田中				12:20～13:05 荻野		12:00～13:00 修安	12:20～12:50 叶夢
:30	♡たのしいエアロ【25】		12:45～13:35 岩本				♡ZUMBA®【25】	○ワンポイント【15】	♡SALSATION®【25】	○週替り泳法【15】	♡SALSATION®【25】	
14:00	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】	○はじめてバタフライ【15】 13:45～14:15 叶夢	♡たのしいボール【20】	♪ウォークエクサ【30】 13:45～14:15 岡久	13:00～13:45 笹川	13:15～14:00 荻野	13:20～14:05 Geppon	13:15～14:00 荻野	13:10～14:10 amy	
:30	♡スロトレ＆ストレッチ【20】	○ワンポイント【15】 14:30～15:15 林	♡にこにこ健康運動【25】	♪アクア【30】 14:30～15:00 叶夢	♡ダンスエアロ【20】	♪アクア【30】 14:25～14:55 荻野	♡美姿勢パラボ＆ヨガ【20】	♪アクアズンバ【30】 14:15～14:45 笹川	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】 14:15～14:45 荻野	♡ボディメイク【25】	
15:00	14:20～15:10 岩本		14:35～15:05 若村		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	14:20～15:05 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】	プールサイドコンディショニング【10】 15:20～15:50 松本
:30	◎ヨガ【25】	○月替わり泳法【15】 15:25～15:55 林	♡ロコモ体操【20】	中級教室【8】 《有料》 15:10～15:55 叶夢		○ワンポイント【15】 15:05～15:50 荻野			♡たのしいエアロ【25】	○楽しく泳ごう【15】 16:00～16:45 越田	15:20～16:10 田中	♪アクア【30】 16:00～16:30 松本
16:00	15:25～16:15 河内	○月替わり泳法（林） 12月：平泳ぎ	15:20～16:10 末村	パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢		☆スイムトレーニング【15】 16:00～16:45 林			♡フリースタイルダンス【25】		♡パレエ【25】	
:30									16:20～17:20 井上	○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		
17:00									◎フリースタイルヨガ【20】			
:30									17:35～18:25 早川			
18:00	♡ピラティス【25】		♡ボディメンテナンス		◎ヨガ【25】	♪アクア45【30】	♡パレエ【25】		♡パレエ【25】			
:30	18:10～18:40 amy		18:45～19:45 田中		18:40～18:30 淡川	19:00～19:45 若村	18:25～19:25 春城	パーソナル《有料》 19:05～19:35 叶夢	18:40～19:40 早川			
19:00	♡SALSATION®【25】		♡ZUMBA®【25】	♪水中歩行【30】 18:45～19:15 林	♡HIPHOPダンス【25】		♡姿勢改善ストレッチ【20】	♪アクア45【30】 19:50～20:35 叶夢				
:30	18:50～19:50 amy		19:55～20:40 MIKI-T		19:50～20:50 セナ		♡ピラティス【25】	○ワンポイント【15】 20:50～21:20 叶夢				
20:00	◎ヨガ【20】	♪アクア【30】 20:00～20:30 荻野	♡フリースタイルダンス【25】	○ワンポイント【15】 19:30～20:00 林	♡SALSATION®【25】							
:30	20:00～20:50 修安		20:50～21:50 MIKI-T		21:00～21:45 Geppon							
21:00	♡アロマストレッチ【25】											
:30	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）											有料レッスン（税込）	
レッスン参加への注意とお願い											パーソナル	3,300円 定員1名
・レッスン開始後の参加はお断りします。 ・体調不良以外での途中退会にご遠慮ください。 ・ドリンクはキャップのついた物をご利用下さい。 ・場合により担当が変更になる場合がございます。											パーソナル（2名）	2,750円（1名分） 定員2名
レッスン参加方法											初・中級教室（叶夢）	6,600円（月4回分）定員8名
・開始15分前より参加表にお名前を記入下さい ・スタジオへの入場は清掃後にお入り下さい。											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。