## 2025.12月1日~12月31日Lesson Schedule Fitness&Spa Rhino



2.99												Filliess & Spa		_
20	月	3	<b>k</b>	水		木		金		±				1
100   100		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	1
20   11	10:00		, ,,	7,7,7,1	7 ,,	7,7,7,1	<i>,</i> ,,		<b>, ,,</b>	7,7,7,1	, ,,			10:00
10								↓新プログラム						
10   123-115   125	.30	 ♡骨盤ストレッチ	N-k-由上/-【20】	↓ 新プログラム		♡ストレッチポール【25】	<b>- サールマゆとロブル『10】</b>			◎体リセットヨガ		◎気功ニューロン体操		-30
100-105   10   10   10   10   10   10   10	.55			♀ピラティス	♪水中歩行【30】				○はじめてクロール【15】		♪水中歩行【30】		♪アクア45【30】	.50
1200   1727   120	11.00		10:25~10:55 叶罗	[25]	10:30~11:00 岡久	Total Total India	10:25~10:55 狄野		10:30~11:00 叶夢		10:30~11:00 林			11.00
1200   1790-1716	11.00	10.20 11.00 %	Nアカマ【30】	10:30~11:15 amy		◊かんたんエアロ&	Nアクマ 【30】	→時間変更		10.20 11.00 1110/1101		10.20 11.00 厚头	10:30~11:15 叶夢	11.00
123-156   123   123-157		Mコラガンフ			○クロール&月替り	ヨガストレッチ		♥にこにこ健康運動		^ピラティフ	○ワンポイント【15】	<u> </u>		1
130-1-700 報告   130-1-701 報告   130-1-701 報告   130-1-701 報告   130-1-701 報告   130-1-701 報告   130-1-701 報告   120-1-701 報告   12	:30		11.007 11.00 甲罗	♦ZUMBA®	[15]	[25]	11.00.511.00 石州	【25】 11·15~11·45	11:10~11:40 叶夢	₩C 2711∧			○ワンポイント【15】	:30
130   12									+>/3 */ ←\ <b>[</b> 0]	11.00 10.05 110.004		11:20~11:50 修女		
130   12	12:00	11:20~12:05 增谷		[25]						11:20~12:05 HISAMI		のお母コンディショニング	11:25~12:10 叶夢	12:00
255 日子のよう (75) (75) (75) (75) (75) (75) (75) (75)				11:30~12:30 URARA				[20]		- /   + 4 / / / / / /				_
1220-1510 単本	:30	♀リフレッシュボール		11.00 12.00 010101				12:00~12:45 毎川	11:50~12:35 叶夢			[20]		
1200-1610 女性   1200-1615 本中   12		[20]		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		[20]		12.00~12.43 直川	1			12:00~13:00 修安	12:20~12:50 叶夢	
150   15	13:00	12:20~13:10 森本			3.0.3.12月 ・・・ハメンプイ			A 7LIMAD A @		12:20~13:05 荻野		12100 10100 1953		13:00
1460   1470				[25]		72.10 10.10 Д					○ 畑井川冷. 汁	OSAL SATION®		
120 - 140 6 高柱   1777(12)   130 - 140 7年   130 - 140 7年   130	:30	◇たのしいエアロ		12:45~13:35 岩本					O')2/k12/[15]	♦SALSATION®				:30
1.500   1.		[25]	\ _ / _ <b>*</b> _ <b>*</b> _ <b>*</b>				\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	13:00~13:45 笹川	4045 4400 ###	[25]		<b>(</b> 25 <b>)</b>		
150	14:00	13:20~14:05 高城		♀ウォーク&ストレッチ		13:30~14:00 森本		△羊姿勢バラボ&コガ	13:15~14:00 荻野	13:20~14:05 Geppon	13:15~14:00 荻野	13:10~14:10 amv		14:00
150			13:45~14:15 若村	13:50~14:20 若村	13:45~14:15 叶夢		13:45~14:15 岡久							
1500   1	:30 🛧	♀スロトレ&ストレッチ				◇ダンスエアロ	N 7 5 7 7 0 0 1			◎リラックスヨガ		♀ボディメイク【25】		:30
14.20~1510 世本   15.20~1510			○ワンポイント	♡にこにこ健康運動				13:55~14:45 岩本	14:15~14:45 笹川		14:15~14:45 荻野			
150			<b>[</b> 15 <b>]</b>	【25】 14:35~15:05	14:30~15:00 叶夢	14:15~15:00 森本	14:25~14:55 狄野	mille I DODY (-7		14:20~15:05 末村		14:20~15:10 松本		15:00
1500   1505			14:30~15:15 林	14.00 年10.00 石竹			○ワンポイント				☆スイムトレーニング	121		13.00
1500   1500		@7#		♡□□干休墁						◊たのしいエアロ	【18】	△輪になってトレーニング	プールサイドコンディショニング【10】	.20
1520~1610 用件   15								14:55~15:40 岩本	[10]		15:00~15:45 越田			:30
13-00   13		[25]	15:25~15:55 林		15:10~15:55 叶夢		10.00~10.00 初天主		15:00~16:00 松本					4
18:00~16:45 日本   18		15:25~16:15 河内		15:20~16:10 末村	パーソナル《有料》		☆スイムトレーニング			15:20~16:10 末村	○楽しく泳ごう	15:20~16:10 田中	♪アクア【30】	16:00
17.00   17.00   17.00   17.00   17.00   17.00   17.00   18	1九									<u> </u>				
18-00 個					10100					G ノリースダイルダ ノス		<b>Ģバレエ</b>	10,000 10,000 12,11	:30
18:20   18:20   17:20 井上   18:20   17:20 井上   18:20   17:25   17:25   18:25   18:2			12月:平泳き				१७.७० १७.१७ मृत्			[25]	10.00 10.10 起田	<b>FOE I</b>		
18:00   18:10   18	17:00 零									1000 1700 111	○调替り泳法	[25]		17:00
18:00   開館   日本の										16:20~17:20 并上		16:25~17:25 サチー		
18:00   開館   日本の	:30 は													:30
18:00										◎フリースタイルヨガ	2週目:背泳ぎ	♀ウェーブリングストレッチ		
19:00   Part   Part	18:00 瞎									[20]				18:00
18:10~18:40 amy	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	∆ピラティス【25】									4週目:バタフライ	[20]		
19:00   OSALSATON®   Oボディメンテナンス   (25)   18:40~18:30   ※川   19:00~19:45	:30							AMIZT	1	17.00 10.20 +/11	5週目:ワンポイント	17:40~18:40 田中		:30
19:00   SALSATION®   [25]   18:40~19:45 田中   19:00~19:45 若村   19:05~19:35 中孝   18:40~19:45 田中   19:00~19:45 若村   19:00~20:35 中孝   19:00~20:30 まず   19:00~20:35 田村   19:00~20		10.10 - 10.40 airly		[D=0		 ⋒ <b>⊐</b> #ĭ		17.01		 ⊜バレT				
18:40~19:50 amy   18:40~19:45 田中   18:40~19:45 岩村   19:00~19:45 岩村   19:00~20:30 東野   19:00~20:30 東野   19:00~20:30 東野   19:50~20:30 東野   19:50~20:50 中野   19:50~20:30 東野   20:00~20:50 修安   0つンポイント[15]   19:30~20:00 林   20:00~21:45 Geppon   20:00~21:45 Geppon	19:00	♦SALSATION®		♡ボディメンテナンス				[25]		Ŧ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				19:00
18:40~19:50 amy   18:45~19:45 田中   19:00~19:45 若村   19:00~19:45 若村   19:00~20:30 荻野   19:00~20:30 荻野   19:50~20:50 世ナ   19:50~20:50 世オ   1	-3.00			[20]			♪アクア45【30】	18:25~19:25 奏版	パーソナル《有料》	[25]				
18:50~19:50 amy   18:45~19:46 出中   19:00~19:45 若村   20:00~20:30 軟野   20:00~20:30 軟野   20:00~20:30 軟野   20:00~20:30 軟野   20:00~20:50 修安   20:00~20:50 修   20:00~20:50 修安   20:00~20:50 修安   20:00~20:50 修安   20:00~20:50 修安   20:00~20:50 修安   20:00~20:50 修   20:00~20:50 修   20:00~20:50 修   20:00~20:50 修   20:00~20:50   20:00~20:50   20:00~20:50   20:00~20:50   20:00~20:50   20:00~20:50   20:00~20:50   20:00~20:50   20:00~20:50   20:00~20:50   20:00~20:50   20:00	-30	[25]				18:40~18:30 淡川		13.20 13.20 13.0		18·40~19·40 ⊟ III				:30
20:00	.50	18:50~19:50 amy		18:45~19:45 田中			19:00~19:45 若村	0 Yz ±1 21 ± -1 1		10.70 - 10.70 平川				1.55
(20)   (20)	20.00			. =: :: -:		♀HIPHOPダンス			) 77745[30]					20:00
19:40~20:25 田村   19:50~20:35 叶夢   20:00~20:30 荻野   20:00~20:50 修安   20:40~21:15 荻野   20:45~21:15 荻野   20:45~21:15 荻野   20:50~21:50 MIKI-T   20:50~21:45 Geppon   20:00~21:45 Geppon   20:00~21:45 Geppon   20:00~21:45 Geppon   20:00~21:45 Geppon   20:00~21:45 Geppon   20:00~21:45 Geppon   20:00~20:00 林   20:00~20:00 林   20:00~21:45 Geppon   20:0	20:00	◎∃ガ	♪アクア【30】		♪水中歩行【30】				7 7 7 7 TO (00)				・ <b>日・祝</b> )	20:00
19:50~20:50 修安   19:50~20:50 セナ   19		[20]	20:00~20:30 荻野	7 7		[25]		19:40~20:25 田村	10.50~20.25 叶夢		1 - 1 - 1 - 1			4
21:00	:30			19:55~20:40 MIKI-T		19:50~20:50 ++			19.50. 720.30 甲萝	・レッスン開始後の参加はお	断りします。			_
19:30~20:00 林   19:30~20:00 <b>1</b>		20:00~20:50 修安	○ワンポイント【15】	ヘコリーフ ねくり だいつ	○ワンポイント【15】	10.00 20.00 €)		♀ピラティス		・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	_
130   125   20:50~21:50 MIKI-T   20:50~21:50 MIKI-T   20:50~21:50 MIKI-T   20:50~21:45 Geppon   4場合により担当が変更になる場合がございます。	21:00			<b>デノリー人ダイルダノ人</b>			♦SALSATION®						初•中級教室(叶夢) 6,600円(月4回分)定員8名	
20:40~21:40 amy   20:50~21:50 MIKI-T   20:50~21		[25]			, 5.55 <u>2</u> 5.55 γγ							大地口 ツフン について		
21:00~22:00 田中   ・スタジオへの入場は清掃後にお入り下さい。	:30	[25]				$20.40 \sim 21.40$ amy								
22:00 :30 :30 :30 :30 :30 :30 :30 :30 :30		21:00~22:00 田中		20:50~21:50 WIKI-1	NI-1				]					
日までとなります。   日までとなります。   日までとなります。   日までとなります。   ジム・プールのご利用は22:30まで 閉館時間は23:00(火~金)	22:00									- ハノマタ・ハツハ物は何がり	x1~4J/\7  ' €' '0			
ジム・プールのご利用は22:30まで 閉館時間は23:00(火~金)													7166日、42月間レックへ	
	:30	l			ルので利田はつり・ウクナ	で、自殺吐胆は00・00/	ا این میان		<u> </u>			1.5 5. 5. 7. 6. 7. 6		
			\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	ノム・ノールりと付用は22・30また   対版時間は23・UU (大~並)								I		J

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。