2026.11月1日～11月30日　Lesson Schedule Fitness&Spa Rhino

RHINO Fitness & Spa

	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	♪水中歩行【30】10:25～10:55 叶夢	♤ピラティス【25】10:25～11:15 amy	♪水中歩行【30】10:30～11:00 岡久	◊かんたんエアロ＆ヨガストレッチ【30】10:30～11:30 河内		♡ストレッチ＆ムーブ【25】10:20～11:05 若村	○はじめてクロール【15】10:30～11:00 叶夢				♪アクア45【30】10:30～11:15 叶夢
11:00			♪アクア【30】11:05～11:35 叶夢		○クロール＆月替り【15】11:15～12:00 荻野		♪アクア【30】11:00～11:30 若村		♪ウォーク＆ジョグ【30】11:10～11:40 叶夢				○ワンポイント【15】11:25～12:10 叶夢
: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（荻野）11月：平泳ぎ	♤ウェーブリングストレッチ【20】11:45～12:45 田中		♡にこにこ健康運動【25】11:15～11:45 若村	初級教室【8】《有料》11:50～12:35 叶夢			♡背骨コンディショニング【25】12:00～13:00 修安	○エンジョイスイム【15】12:20～12:50 叶夢
12:00		♤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		♤たのしいボール【20】13:30～14:00 森本		◎リラックスヨガ【30】12:00～12:45 笹川		↓時間変更↓ ◎体リセットヨガ【25】11:15～12:00 HISAMI			
:30				♤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		♪アクア【30】13:45～14:15 岡久	◊ZUMBA®【25】13:00～13:45 笹川		♤体幹トレーニング【25】12:20～13:05 荻野		◊SALSATION®【25】13:10～14:10 amy	
13:00		♤スロトレ＆ストレッチ【20】14:00～14:50 岩本	♪アクア【30】13:45～14:15 若村	♡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【25】14:15～15:00 森本		♤しなやか美姿勢【20】13:55～14:45 岩本	♪アクア【30】14:15～14:45 岡久	◊SALSATION®【25】13:20～14:05 Geppon	♪アクア【30】14:15～14:45 荻野		
:30		◎ヨガ【30】15:05～15:55 河内		♡ロコモ体操【25】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		◎リラックスヨガ【25】14:20～15:05 末村	☆スイムトレーニング【18】15:00～15:45 越田	◊たのしいエアロ【25】15:20～16:10 田中	
14:00					パーソナル《有料》16:00～16:30 叶夢			しなやか美姿勢（岩本）1.3.5週：ボール＆ヨガ 2.4週：青竹バランス＆ヨガ		◊たのしいエアロ【30】15:20～16:10 末村			
:30										♤フリースタイルダンス【25】16:20～17:20 井上			
15:00										◎フリースタイルヨガ【20】17:35～18:25 早川			
:30		◊SALSATION®【25】18:40～19:40 amy		♡ボディメンテナンス【20】18:45～19:45 田中		◊ZUMBA®【25】18:55～19:40 MIKI-T	♪アクア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》18:50～19:20 叶夢				
16:00		◎ヨガ【25】19:50～20:40 修安	♪アクア【30】19:50～20:20 荻野	◊Mambo Fit【25】20:00～20:45 Geppon		♤フリースタイルダンス【25】19:50～20:50 MIKI-T		♤ピラティス【25】19:40～20:40 amy	♪アクア45【30】19:30～20:15 叶夢				
:30													
17:00													
:30													
18:00													
:30													
19:00													
:30													
20:00													
:30													
21:00													
:30													
22:00													
:30													

休館日（月曜が祝日の場合は開館）

・ジム・のご利用は22:30まで/プールのご利用は20:30まで　・閉館時間は火～金23:00/土日祝21:00

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下さい。
・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

・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（税込）

パーソナル	3,300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。
・パーソナルの受付期間は毎月22日～になっております。
・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。