

2026.1月1日～1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													10:00
:30	♡骨盤ストレッチ【25】	♪水中歩行【30】 10:25～10:55 叶夢	↓時間変更 ♡ピラティス【25】	♪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	♡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】 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】	♪アクア45【30】	:30
11:00	10:20～11:05 増谷		10:25～11:15 amy		◇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	♡にこにこ健康運動【25】 11:15～11:45 若村	♪ウォーク＆ジョグ【30】 11:10～11:40 叶夢		↓内容変更		10:30～11:15 叶夢	11:00
:30	♡フラダンス【25】	♪アクア【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					♡ピラティス【25】 11:20～12:05 HISAMI	○クロール＆月替り【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	♡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	クロール＆月替わり（荻野） 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】 12:15～13:15 田中		◎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		♡体幹トレーニング【25】 12:20～13:05 荻野	♡背骨コンディショニング【20】 12:00～13:00 修安	○エンジョイスイム【15】 12:20～12:50 叶夢	12:00
:30	↓内容変更 ♡青竹ピクス＆コアトレ【25】 13:20～14:05 高城	♪アクア【30】 13:45～14:15 若村					◇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	◇SALSATION®【25】 13:10～14:10 amy		:30
13:00	♡スロトレ＆ストレッチ【20】 14:20～15:10 岩本	↓内容変更 ○月替わり泳法【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	↓講師変更 ♪アクア【30】 14:25～14:55 岡久	♡美姿勢パラボ＆ヨガ【20】 13:55～14:45 岩本	♪アクアズンバ【30】 14:15～14:45 笹川	◎リラックスヨガ【20】 14:20～15:05 末村	♪アクア【30】 14:15～14:45 荻野	♡ボディメイク【25】 14:20～15:10 松本		13:00
:30	◎ヨガ【25】 15:25～16:15 河内	↓内容変更 ○ワンポイント【15】 15:25～15:55 林	♡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	☆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	☆スイムトレーニング【18】 15:00～15:45 越田	↓内容変更 ◇かんたんエアロ【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
14:00		月替わり泳法（林） 1月：バタフライ		パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢					♡フリースタイルダンス【25】 16:20～17:20 井上	○楽しく泳ごう【15】 16:00～16:45 越田	♡バレエ【25】 16:25～17:25 サチー		14:00
:30	♡ピラティス【25】 18:10～18:40 amy						♡パレエ【25】 18:25～19:25 春城		◎フリースタイルヨガ【20】 17:35～18:25 早川	○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	♡ウェープリングストレッチ【20】 17:40～18:40 田中		:30
15:00	◇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	♪アクア45【30】 19:00～19:45 若村		パーソナル《有料》 19:05～19:35 叶夢	◇パレエ【25】 18:40～19:40 早川				15:00
:30	◎ヨガ【20】 20:00～20:50 修安	♪アクア【30】 20:00～20:30 荻野	◇ZUMBA®【25】 19:55～20:40 MIKI-T		♡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					:30
16:00	♡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		◇SALSATION®【25】 21:00～21:45 Geppon		♡ピラティス【25】 20:40～21:40 amy	○ワンポイント【15】 20:50～21:20 叶夢					16:00
:30													:30
17:00													17:00
:30													:30
18:00													18:00
:30													:30
19:00													19:00
:30													:30
20:00													20:00
:30													:30
21:00													21:00
:30													:30
22:00													22:00
:30													: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22:30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。 ・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。