

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 | |
| 10:00 | ♡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 | ↓時間変更 ♪ピラティス 【25】 10:25～11:15 amy | ♪水中歩行【30】 10:30～11:00 岡久 | ♡ストレッチポール【25】 10:20～10:50 若村 | プールでゆらりズム【10】 10:25～10:55 荻野 | 10:00 |
| :30 | | | | | ○はじめてクロール【15】 【25】 10:20～11:05 若村 | ○はじめてクロール【15】 【25】 10:30～11:00 叶夢 | :30 |
| 11:00 | ♡フラダンス 【25】 11:20～12:05 増谷 | ♪アクア【30】 11:05～11:35 叶夢 | ♪アクア【30】 11:15～12:00 荻野 | △かんたんエアロ&ヨガストレッチ 【25】 11:05～11:35 若村 | △にこにこ健康運動 【25】 11:15～11:45 若村 | ○はじめてクロール【15】 【25】 10:20～11:05 HISAMI | 11:00 |
| :30 | | | | | △ウォーク&ジョグ【30】 11:10～11:40 叶夢 | △ウォーク&ジョグ【30】 11:10～11:40 叶夢 | :30 |
| 12:00 | 全リフレッシュボール 【20】 12:20～13:10 森本 | 11:30～12:30 URARA | △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 | △ウェーブリングストレッチ 【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 | 12:00 |
| :30 | | | | | | △体幹トレーニング 【25】 12:20～13:05 荻野 | :30 |
| 13:00 | △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 | ○はじめたバタフライ【15】 【25】 13:45～14:15 叶夢 | △ZUMBA® 【25】 13:00～13:45 笹川 | ○ワンポイント【15】 【25】 13:15～14:00 荻野 | △SALSATION® 【25】 13:15～14:00 荻野 | 13:00 |
| :30 | | | | | | △SALSATION® 【25】 13:10～14:10 amy | |
| 14:00 | △ストレッチ 【20】 14:20～15:10 岩本 | ○月替わり泳法 【15】 14:30～15:05 若村 | △にこにこ健康運動 【25】 14:35～15:05 若村 | △ダンスエアロ 【20】 14:15～15:00 森本 | △アクアエクサ【30】 13:45～14:15 岡久 | △アクアズンバ【30】 14:15～14:45 笹川 | 14:00 |
| :30 | | | | | | △リラックスヨガ 【20】 14:20～15:05 末村 | |
| 15:00 | ◎ヨガ 【25】 15:25～16:15 河内 | ○ワンポイント【15】 15:25～15:55 林 | 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 | ☆リセッBODYケア ～アロマ～ 【25】 14:55～15:40 岩本 | ☆スイムトレーニング コンディショニング 【10】 15:00～16:00 松本 | 15:00 |
| :30 | | | | | | △たのしいエアロ 【25】 15:20～16:10 末村 | |
| 16:00 | ♪ピラティス【25】 18:10～18:40 amy | 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 | ○楽しく泳ごう 【15】 16:00～16:45 越田 | △かんたんエアロ 【25】 15:20～15:50 松本 | 16:00 |
| :30 | | | | | | ○楽しく泳ごう 【15】 16:20～17:20 井上 | |
| 17:00 | 月替わり泳法 (林) 1月:バタフライ | | | | | ○フレースタイルダンス 【25】 17:35～18:25 早川 | 17:00 |
| :30 | | | | | | ○フレースタイルヨガ 【20】 17:35～18:25 早川 | |
| 18:00 | ♪ピラティス【25】 18:40～19:15 amy | | | | | ○バレエ 【25】 18:40～19:40 早川 | 18:00 |
| :30 | | | | | | ○バレエ 【25】 18:40～19:40 早川 | |
| 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】 18:40～19:30 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 | 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 | 19:00 |
| :30 | | | | | | ・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 | |
| 20:00 | ◎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 | ♪アクア45【30】 19:40～20:25 田村 | ・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。 | 20:00 |
| :30 | | | | | | ・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。 | |
| 21:00 | △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 | ○ワンポイント【15】 20:50～21:20 叶夢 | 有料レッスンについて… | |
| :30 | | | | | | ・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。 | |
| 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)

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。