

2026.3月1日～3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	♡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】 10:20～11:05 若村	○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】 10:20～11:05 修安	♪アクア45【30】 10:30～11:15 叶夢
11:00			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	♡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】 11:25～12:10 叶夢
:30	♡フラダンス【25】 11:20～12:05 増谷	♪アクア【30】 11:05～11:35 叶夢	◇ZUMBA®【25】 11:30～12:30 URARA	○クロール&月替り(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【25】 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	クロール&月替り(林) 1月:背泳ぎ 2月:平泳ぎ 3月:バタフライ	♡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							◇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	○週替り泳法【15】 13:15～14:00 荻野	◇SALSATION®【25】 13:10～14:10 amy	
:30	♡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	♪ウォークエクサ【30】 13:45～14:15 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	↓内容変更(期間限定) ◇FITHOP【25】 13:20～14:05 Geppon	♪アクア【30】 13:45～14:15 若村	♡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	◇ダンスエアロ【20】 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	◇たのしいエアロ【25】 15:20～16:10 末村	○楽しく泳ごう【15】 16:00～16:45 越田	◇かんたんエアロ【25】 15:20～16:10 田中	♪アクア【30】 16:00～16:30 松本
:30	♡スロトレ&ストレッチ【20】 14:20～15:10 岩本	○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					◎リラックスヨガ【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	♡パレエ【25】 16:25～17:25 サチー	
15:00			♡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					◇フリースタイルダンス【25】 16:20～17:20 井上		♡ウェープリングストレッチ【20】 17:40～18:40 田中	
:30	◎ヨガ【25】 15:25～16:15 河内	○ワンポイント【15】 15:25～15:55 林	ゆらリズム体操【10】 《有料》 16:30～17:30 荻野	パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢					◎フリースタイルヨガ【20】 17:35～18:25 早川			
16:00		月替わり泳法(林) 3月:背泳ぎ	3月限定 無料体験実施!						◇パレエ【25】 18:25～19:25 春城	パーソナル《有料》 19:05～19:35 叶夢		
:30									♡ピラティス【25】 19:40～20:30 amy	♪アクア45【30】 19:50～20:35 叶夢		
17:00									◇SALSATION®【25】 20:45～21:45 amy	○ワンポイント【15】 20:50～21:20 叶夢		
:30	♡ピラティス【25】 18:10～18:40 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						
18:00												
:30	◇SALSATION®【25】 18:50～19:50 amy		◇ZUMBA®【25】 19:55～20:40 MIKI-T		♡HIPHOPダンス【25】 19:50～20:50 セナ							
19:00												
:30	◎ヨガ【20】 20:00～20:50 修安	♪アクア【30】 20:00～20:30 荻野	♡フリースタイルダンス【25】 20:50～21:50 MIKI-T	○ワンポイント【15】 19:30～20:00 林								
20:00												
:30	♡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										
21:00												
:30												
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。

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		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。		パーソナル	3,300円 定員1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。		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
		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。	