

# 2026.2月1日～2月28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							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	♡ストレッチポール【25】 10:20～10:50 若村	プールでゆらリズム【10】 10:25～10:55 萩野	♡ストレッチ＆ムーブ 【25】 10:20～11:05 若村
11:00					♡かんたんエアロ&ヨガストレッチ 【25】 11:05～11:35 叶夢	♪アクア【30】 11:05～11:35 叶夢	○はじめてクロール【15】 10:30～11:00 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 【15】 11:15～12:00 萩野	○ウェーブリングストレッチ 【20】 12:15～13:15 田中	♡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	○体リセットヨガ 【25】 10:20～11:05 HISAMI
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 （萩野） 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	○はじめたのしいボール【20】 13:30～14:00 森本	○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	○クロール＆月替り 【15】 11:15～12:00 林
:30	↓内容変更（期間限定）	△FITHOP 【25】 13:20～14:05 Geppon	○月替わり泳法 【15】 14:30～15:15 林	○はじめたのしいボール【20】 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 萩野	○体幹トレーニング 【25】 12:20～13:05 萩野
13:00		♪アクア【30】 13:45～14:15 若村	○ウオーケ&ストレッチ 【25】 13:50～14:20 若村	△はじめてバタフライ【15】 14:30～15:00 叶夢	♪ウォークエクサ【30】 13:45～14:15 岡久	△SALSATION® 【25】 13:20～14:05 Geppon	○週替り泳法【15】 13:15～14:00 萩野
:30	♀ストレ&ストレッチ 【20】 14:20～15:10 岩本	○月替わり泳法 【15】 15:25～15:55 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	♪アクアズンバ【30】 14:15～14:45 笹川	△SALSATION® 【25】 13:10～14:10 amy
14:00	◎ヨガ 【25】 15:25～16:15 河内	○月替わり泳法 【15】 15:25～15:55 林	中級教室【8】 《有料》 15:10～15:55 叶夢	○月替わり泳法 【15】 15:20～16:10 末村	○ワンポイント 【15】 15:05～15:50 萩野	○リラックスヨガ 【20】 14:20～15:05 末村	♀ボディメイク 【25】 14:20～15:10 松本
:30			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	☆ブルーサイド コンディショニング 【10】 15:00～16:00 松本	△かんたんエアロ 【25】 15:20～15:50 松本
15:00					☆スイムトレーニング 【15】 16:00～16:45 林	△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
:30						○バレエ 【25】 16:20～17:20 井上	△バレエ 【25】 16:25～17:25 サチー
16:00						○バレエ 【25】 17:35～18:25 早川	△バレエ 【25】 17:40～18:40 田中
:30						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	20:00
17:00						・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	
:30						・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。	
18:00						・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。	
:30	♀ピラティス【25】 18:10～18:40 amy						
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	○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 ↓内容・時間変更	有料レッスン(税込)
:30						△ピラティス 【25】 19:40～20:30 amy ↓内容・時間変更	
20:00	◎ヨガ 【20】 20:00～20:50 修安	♪アクア【30】 20:00～20:30 萩野	△ZUMBA® 【25】 19:55～20:40 MIKI-T	○ワンポイント【15】 19:30～20:00 林	△HIPHOPダンス 【25】 19:50～20:50 セナ	♪アクア45【30】 19:50～20:35 叶夢 △SALSATION® 【25】 20:45～21:45 Geppon	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
: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 萩野	♀フリースタイルダンス 【25】 20:50～21:50 MIKI-T				
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。