

# 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	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	♡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 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												
: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【15】 11:15～12:00 荻野	◇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
12:00												
:30	♡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	クロール&月替わり(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
13:00												
:30	↓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	♡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	◇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	
14:00												
: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	◇ダンスエアロ【20】 14:15～15:00 森本	♪アクア【30】 14:25～14:55 岡久	♡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	◎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	
15:00												
:30	◎ヨガ【25】 15:25～16:15 河内	○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		○ワンポイント【15】 15:05～15:50 荻野			◇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	プールサイドコンディショニング【10】 15:20～15:50 松本
16:00												
:30		月替わり泳法(林) 2月:クロール		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			♡フリースタイルダンス【25】 16:20～17:20 井上	○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	♪アクア【30】 16:00～16:30 松本
17:00												
:30									◎フリースタイルヨガ【20】 17:35～18:25 早川		♡ウェープリングストレッチ【20】 17:40～18:40 田中	
18:00												
: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	◇パレエ【25】 18:25～19:25 春城	パーソナル《有料》 19:05～19:35 叶夢	◇パレエ【25】 18:40～19:40 早川			
19:00												
:30	◇SALSATION®【25】 18:50～19:50 amy						↓内容・時間変更 ♡ピラティス【25】 19:40～20:30 amy					
20:00												
: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		↓内容・時間変更 ◇SALSATION®【25】 20:45～21:45 amy	♪アクア45【30】 19:50～20:35 叶夢				
21:00												
: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	♡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				
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)												
ジム・プールのご利用は20:30まで 閉館時間は21:00(土・日・祝)											有料レッスン(税込)	
レッスン参加への注意とお願い											パーソナル	
・レッスン開始後の参加はお断りします。											パーソナル(2名)	
・体調不良以外での途中退出はご遠慮ください。											初・中級教室(叶夢)	
・ドリンクはキャップのついた物をご利用下さい。											3,300円 定員1名	
・場合により担当が変更になる場合がございます。											2,750円(1名分) 定員2名	
レッスン参加方法											6,600円(月4回分) 定員8名	
・開始15分前より参加表にお名前を記入下さい											有料レッスンについて...	
・スタジオへの入場は清掃後にお入り下さい。											・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。