

2026.4月1日～4月30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												
10:30	♡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												
11:30	♡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	♡こここ健康運動【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												
12:30	♡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&月替り(荻野) 4月:背泳ぎ	♡ウェーピングストレッチ【20】 12:15～13:15 田中		◎リラクソスヨガ【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) 4月:背泳ぎ	♡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												
13:30	↓内容変更(期間限定) ◇Mambo FIT【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												
14:30	♡スロトレ&ストレッチ【20】 14:20～15:10 岩本	○月替り泳法【15】 14:30～15:15 林	♡こここ健康運動【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	◎リラクソスヨガ【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												
15:30	◎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	しなやか美姿勢(岩本) 1.3.5週: ボール&ヨガ 2.4週: 青竹バランス&ヨガ		◇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 ◇たのしいエアロ【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												
16:30		月替り泳法(林) 4月:平泳ぎ	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		○エンジョイスイム【15】 16:00～16:45 林			♡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	♡パレエ【25】 16:25～17:25 サチー	♪アクア【30】 16:00～16:30 松本
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
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			
19:30												
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	○ワンポイント【15】 19:30～20:00 林	♡HIPHOPダンス【25】 19:50～20:50 セナ		♡ピラティス【25】 19:40～20:30 amy	♪アクア45【30】 19:50～20:35 叶夢				
20:30												
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		◇SALSATION®【25】 20:45～21:45 amy	○ワンポイント【15】 20:50～21:20 叶夢				
21:30												
22:00												
22:30												

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)

レッスン参加への注意とお願い

- ・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場はご遠慮ください。
- ・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

- ・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(税込)

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

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。