

# 2026.5月1日～5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												
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		♪アクア【30】 11:05～11:35 叶夢			◇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
11:30	♡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(荻野) 5月:平泳ぎ	♡ウェーピングストレッチ【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	♡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			♡腰痛予防体操【25】 12:45～13:35 岩本				◇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	
12:30	♡リフレッシュボール【20】 12:20～13:10 森本	♪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	○はじめてパタフライ【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	◇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	◎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 ♡青竹ピクス&コアトレ【25】 13:20～14:05 高城	○月替り泳法【15】 14:30～15:15 林	♡ここにこ健康運動【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		♡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	☆スイムトレーニング【18】 15:00～15:45 越田	◇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
13:30	♡スロトレ&ストレッチ【20】 14:20～15:10 岩本	○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	○エンジョイスイム【15】 16:00～16:30 叶夢		しなやか美姿勢(岩本) 1.3.5週: ポール&ヨガ 2.4週: 青竹バランス&ヨガ		○楽しく泳ごう【15】 16:00～16:45 越田	○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:パタフライ 5週目:ワンポイント	◇パレエ【25】 16:25～17:25 サチー	♪アクア【30】 16:00～16:30 松本
14:00	◎ヨガ【25】 15:25～16:15 河内	月替り泳法(林) 5月:パタフライ		パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢			♡パレエ【25】 18:25～19:25 春城	パーソナル《有料》 19:05～19:35 叶夢	♡フリースタイルダンス【25】 16:20～17:20 井上		♡パレエ【25】 17:40～18:40 田中	
14:30							♡ピラティス【25】 19:40～20:30 amy	♪アクア45【30】 19:50～20:35 叶夢	◎フリースタイルヨガ【20】 17:35～18:25 早川			
15:00			♡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	♡ピラティス【25】 20:45～21:45 amy		♡パレエ【25】 18:40～19:40 早川			
15:30	◎ヨガ【25】 18:10～18:40 amy	♪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	◇SALSATION®【25】 21:00～21:45 Geppon					
16:00	◇SALSATION®【25】 18:50～19:50 amy	○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									
16:30												
17:00	◎ヨガ【20】 20:00～20:50 修安											
17:30	♡アロマストレッチ【25】 21:00～22:00 田中											
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
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。
- ・パーソナルの受付期間は毎月22日～になっております。
- ・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。