

2026.6月1日～6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												
: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		♡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		◎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		♡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		♡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		◇ZUMBA®【25】 11:30～12:30 URARA	○クロール&月替り【15】 11:15～12:00 荻野								
12:00				クロール&月替り(荻野) 6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		♡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
: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									
13:00					♡たのしいボール【20】 13:30～14:00 森本		◇ZUMBA®【25】 13:00～13:45 笹川		◇SALSATION®【25】 13:20～14:05 Geppon			
:30	♡青竹ピクス&コアトレ【25】 13:20～14:05 高城	♪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			♡しなやか美姿勢【20】 13:55～14:45 岩本				◇SALSATION®【25】 13:10～14:10 amy	
14:00					◇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			
:30	♡ストレッチ&ストレッチ【20】 14:20～15:10 岩本		♡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								
15:00				中級教室【8】 《有料》 15:10～15:55 叶夢			♡リセットBODYケア～アロマ～【25】 14:55～15:40 岩本		◇たのしいエアロ【25】 15:20～16:10 末村			
:30	◎ヨガ【25】 15:25～16:15 河内		♡ロコモ体操【20】 15:20～16:10 末村	パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢					☆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	
16:00									○楽しく泳ごう【15】 16:00～16:45 越田			
:30							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		♡フリースタイルダンス【25】 16:20～17:20 井上		♡バレエ【25】 16:25～17:25 サチー	
17:00												
:30									◎フリースタイルヨガ【20】 17:35～18:25 早川			
18:00												
:30	♡ピラティス【25】 18:10～18:40 amy											
19:00												
:30	◇SALSATION®【25】 18:50～19:50 amy		♡ボディメンテナンス【20】 18:45～19:45 田中									
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									
21:00												
:30			♡フリースタイルダンス【25】 20:50～21:50 MIKI-T									
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。	パーソナル 3,300円 定員1名
・体調不良以外での途中退出はご遠慮ください。	パーソナル(2名) 2,750円(1名分) 定員2名
・ドリンクはキャップのついた物をご利用下さい。	初・中級教室(叶夢) 6,600円(月4回分) 定員8名
・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	有料レッスンについて...
・開始15分前より参加表にお名前を記入下さい	・フロントにて予約を取り、料金をお支払いください。
・スタジオへの入場は清掃後にお入り下さい。	・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。