

# 2026.7月1日～7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													10:00	
:30	♡骨盤ストレッチ【25】	♪水中歩行【30】 10:25～10:55 叶夢	♡ピラティス【25】	♪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	:30	
11:00	10:20～11:05 増谷		10:25～11:15 amy		◇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		♡ウォーク&ストレッチ【20】 11:20～11:50 修安	○ファンポイント【15】 11:25～12:10 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								○エンジョイスイム【15】 12:20～12:50 叶夢	:30	
12:00				♡腰痛予防体操【25】 12:45～13:35 岩本									12:00	
:30	♡リフレッシュボール【20】 12:20～13:10 森本		♡ウオーキング&ストレッチ【25】 13:50～14:20 若村	クローリング&月替り(荻野) 7月:背泳ぎ	♡ウェーブリングストレッチ【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		:30	
13:00													13:00	
: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	♡ウオーキング&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	↓時間変更↓ ♪アクア【30】 13:45～14:15 岡久			◇ZUMBA®【25】 13:00～13:45 笹川	↓内容・担当変更↓	◇SALSATION®【25】 13:20～14:05 Geppon	◇SALSATION®【25】 13:10～14:10 amy	:30	
14:00													14:00	
: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		◇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	♪アクア【30】 14:15～14:45 岡久	◎リラックスヨガ【20】 14:20～15:05 末村	♪アクア【30】 14:15～14:45 荻野	:30	
15:00													15:00	
:30	◎ヨガ【25】 15:25～16:15 河内		♡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							◇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	:30
16:00													16:00	
:30				パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢								○楽しく泳ごう【15】 16:00～16:45 越田	♡パレエ【25】 16:25～17:25 サチー	:30
17:00													17:00	
:30													:30	
18:00													18:00	
:30	♡ピラティス【25】 18:10～18:40 amy												:30	
19:00													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		◎ヨガ【25】 18:40～19:30 淡川	♪アクア45【30】 19:00～19:45 若村							:30	
20:00													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										:30	
21:00													21:00	
:30			♡フリースタイルダンス【25】 20:50～21:50 MIKI-T										:30	
22:00													22:00	
:30													:30	
23:00	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		
・レッスン開始後の参加はお断りします。	有料レッスン(税込)	
・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	3,300円 定員1名
・ドリンクはキャップのついた物をご利用下さい。	パーソナル(2名)	2,750円(1名分) 定員2名
・場合により担当が変更になる場合がございます。	初・中級教室(叶夢)	6,600円(月4回分) 定員8名
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	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。	