

2026.8月1日～8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												
: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&ムーブ 【25】	○はじめてクロール【15】 10:30～11:00 叶夢	◎体リセットヨガ 【25】			♪アクア45【30】
11:00	10:20～11:05 増谷		10:25～11:15 amy		↓時間変更↓		10:20～11:05 若村	10:30～11:00 叶夢	10:20～11:05 HISAMI			10:30～11:15 叶夢
:30	♡フラダンス 【25】	♪アクア【30】 11:05～11:35 叶夢		○クロール&月替り 【15】	◇かんたんエアロ& ヨガストレッチ 【30】	11:00～11:30 若村	♡にこにこ健康運動 【25】	♪ウォーク&ジョグ【30】 11:10～11:40 叶夢				○ワンポイント【15】
12:00	11:20～12:05 増谷		◇ZUMBA® 【25】	11:15～12:00 荻野	11:00～12:00 河内		◎リラックスヨガ 【30】	初級教室【8】 《有料》			♡背骨コンディショニング 【25】	11:25～12:10 叶夢
:30	♀リフレッシュボール 【20】		11:30～12:30 URARA	クロール&月替り (荻野) 8月:平泳ぎ	♀ウェービングストレッチ 【20】		12:00～12:45 笹川	11:50～12:35 叶夢	♀体幹トレーニング 【25】		○エンジョイスイム【15】	12:20～12:50 叶夢
13:00	12:20～13:10 森本		♡腰痛予防体操 【25】		12:15～13:15 田中				12:20～13:05 荻野		12:00～13:00 修安	
:30			12:45～13:35 岩本				◇ZUMBA® 【25】					
14:00		♪アクア【30】 13:45～14:15 若村	♀ウォーク&ストレッチ 【25】	○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	♪アクア【30】 13:45～14:15 岡久			◇SALSATION® 【25】		◇SALSATION® 【25】	13:10～14:10 amy
:30	♀スロトレ&ストレッチ 【20】		♡にこにこ健康運動 【25】	♪アクア【30】 14:30～15:00 叶夢	◇ダンスエアロ 【20】		♀しなやか美姿勢 【20】	♪アクア【30】 14:15～14:45 岡久	◎リラックスヨガ 【25】	♪アクア【30】 14:15～14:45 荻野		
15:00	14:20～15:10 岩本		14:35～15:05 若村		14:15～15:00 森本		♡リセットBODYケア ～アロマ～【25】		14:20～15:05 末村		☆スイムトレーニング 【18】	
:30	◎ヨガ 【30】		♡ロコモ体操 【25】	中級教室【8】 《有料》			14:55～15:40 岩本		◇たのしいエアロ 【30】	15:00～15:45 越田	◇たのしいエアロ 【25】	
16:00	15:25～16:15 河内		15:20～16:10 末村	15:10～15:55 叶夢					15:20～16:10 末村		15:20～16:10 田中	
:30				パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢			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】			
17:00									16:20～17:20 井上			
:30									◎フリースタイルヨガ 【20】			
18:00									17:35～18:25 早川			
:30							♀バレエ 【25】					
19:00	◇SALSATION® 【25】		♡ボディメンテナンス 【20】		↓NEW↓ ◇ZUMBA® 【25】	♪アクア45【30】	18:25～19:25 春城	パーソナル《有料》 19:05～19:35 叶夢				
:30	18:40～19:40 amy		18:45～19:45 田中		↓NEW↓							
20:00		♪アクア【30】 20:00～20:30 荻野	↓NEW↓ ◇Mambo Fit 【25】		♀フリースタイルダンス 【25】		♀ピラティス 【25】	♪アクア45【30】 19:50～20:35 叶夢				
:30	◎ヨガ 【25】		20:00～20:45 Geppon		19:50～20:50 MIKI-T							
21:00	20:00～20:50 修安						◇SALSATION® 【25】					
:30							20:45～21:45 amy					
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)	
											レッスン参加への注意とお願い	
											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
											レッスン参加方法	
											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。	

レッスンの名横の【○○】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。