

2026.9月1日～9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】	♪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】		◎体リセットヨガ 【25】			
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 【30】	♪アクア【30】 11:00～11:30 若村	10:20～11:05 若村	○はじめてクロール【15】 10:30～11:00 叶夢	10:20～11:05 HISAMI			♪アクア45【30】 10:30～11:15 叶夢
:30	♡フラダンス 【25】	♪アクア【30】 11:05～11:35 叶夢	◇ZUMBA® 【25】	○クロール & 月替り 【15】 11:15～12:00 荻野			♡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】 11:25～12:10 叶夢
12:00	11:20～12:05 増谷		11:30～12:30 URARA	クロール & 月替り (荻野) 9月:バタフライ			◎リラックスヨガ 【30】	初級教室【8】 《有料》 11:50～12:35 叶夢	♡体幹トレーニング 【25】		♡背骨コンディショニング 【25】	○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】		♡腰痛予防体操 【25】		♡ウェープリングストレッチ 【20】				12:20～13:05 荻野		12:00～13:00 修安	
13:00	12:20～13:10 森本		12:45～13:35 岩本		♡たのしいボール【20】		◇ZUMBA® 【25】		◇SALSATION® 【25】		◇SALSATION® 【25】	
:30					◇ダンスエアロ 【25】		13:00～13:45 笹川		13:20～14:05 Geppon		13:10～14:10 amy	
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	13:30～14:00 森本	♪アクア【30】 13:45～14:15 岡久	♡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		
: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	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】	
15:00	14:20～15:10 岩本		♡ロコモ体操 【25】	中級教室【8】 《有料》 15:10～15:55 叶夢			14:55～15:40 岩本		◇たのしいエアロ 【30】		◇たのしいエアロ 【25】	
:30	◎ヨガ 【30】		15:20～16:10 末村	パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢					15:20～16:10 末村		15:20～16:10 田中	
16:00	15:25～16:15 河内						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】			
:30									16:20～17:20 井上			
17:00									◎フリースタイルヨガ 【20】			
:30									17:35～18:25 早川			
18:00												
:30												
19:00	◇SALSATION® 【25】		♡ボディメンテナンス 【20】		◇ZUMBA® 【25】	♪アクア45【30】 19:00～19:45 若村	♡バレエ 【25】	↓時間変更↓ パーソナル《有料》 18:50～19:20 叶夢 ↓時間変更↓				
:30	18:40～19:40 amy		18:45～19:45 田中		18:55～19:40 MIKI-T		♡ピラティス 【25】	♪アクア45【30】 19:30～20:15 叶夢				
20:00		↓時間変更↓ ♪アクア【30】 19:50～20:20 荻野	◇Mambo Fit 【25】		♡フリースタイルダンス 【25】		19:40～20:30 amy					
: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・のご利用は22:30まで/プールのご利用は20:30まで ・閉館時間は火～金23:00/土日祝21:00												

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ます。
・体調不良以外での途中退出はご遠慮ください。
・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。