

2019年 2月 レッスンタイムスケジュール

😊のプログラムはどなたでも参加いただけるクラスです。

エアロビクス レベルマーク
 ★=初心者～初級 ★★=初級
 ★★★=初中級 ★★★★=中上級
 ★★★★★=上級

MONDAY 一月曜日			TUESDAY 火曜日			THURSDAY 木曜日			FRIDAY 金曜日			SATURDAY 土曜日			SUNDAY 日曜日				
スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール		
10:20~11:05 ZUMBA45 柴崎	ZUMBA	11:00~12:00 マスターズ スクール 中級 (有料)	10:20~10:35 ストレッチ	10:30~11:40 姿勢上級 倶楽部70 (有料) 中嶋	10:30~10:45 水中ウォーキング	😊	😊	😊	10:30~11:15 はじめて エアロ45 早川 ★	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊		
11:15~12:00 ヨガ45 頼角			11:45~13:00 ハタヨガ 特別教室75 (カルチャー) 佐々木						11:00~12:00 マスターズ スクール 中級 (有料)									11:45~12:30 ボディ ピラティス45 富田	11:30~11:45 ストレッチポール 定員16
12:15~13:00 エンジョイ エアロ45 増崎 ★★★★★	😊	😊	12:45~13:30 かんたん エアロ45 前田(祐) ★★	😊	😊	😊	😊	😊	12:45~13:45 リラックスヨガ60 古崎	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	
13:15~14:00 KaQiLa45 ~カキラ~ 中森			13:45~14:30 リラックスヨガ45 前田(祐)						14:00~15:00 フラダンス60 (カルチャー) 織川										13:25~14:25 水慣れ スイムレッスン (有料)
14:15~15:00 かんたん エアロ45 赤松 ★★	😊	😊	14:15~14:30 ポール&ストレッチ	😊	😊	😊	😊	😊	14:15~15:00 気分45 寺村	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
15:15~16:00 ヨガ45 田村	15:15~15:30 ストレッチポール 定員16	14:30~15:00 アクアビクス 北村	14:50~15:35 オリジナル エアロ45 小谷 ★★★★★						15:15~16:15 RITMOS60 岩橋										
2月11日(月) 祝日プログラム;Aスタジオ 12:00~12:45 オリジナルエアロ 13:00~13:45 かんたんステップ 担当;小谷 ※上記各2レッスンのみ実施 ※営業時間10~19時(祝日営業)	😊	😊	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★	15:45~16:15 ショートステップ30 小谷 ★★
19:30~20:15 オリジナル ステップ45 増崎 ★★★★★	😊	😊	19:10~19:25 ストレッチ	19:10~19:25 ストレッチ	19:10~19:25 ストレッチ	19:10~19:25 ストレッチ	19:10~19:25 ストレッチ	19:10~19:25 ストレッチ	19:30~20:30 エンジョイ エアロ60 富田 ★★★★★	19:30~20:30 エンジョイ エアロ60 富田 ★★★★★	19:30~20:30 エンジョイ エアロ60 富田 ★★★★★	19:30~20:30 エンジョイ エアロ60 富田 ★★★★★	19:30~20:30 エンジョイ エアロ60 富田 ★★★★★	19:30~20:30 エンジョイ エアロ60 富田 ★★★★★	19:30~20:30 エンジョイ エアロ60 富田 ★★★★★	19:30~20:30 エンジョイ エアロ60 富田 ★★★★★	19:30~20:30 エンジョイ エアロ60 富田 ★★★★★	19:30~20:30 エンジョイ エアロ60 富田 ★★★★★	19:30~20:30 エンジョイ エアロ60 富田 ★★★★★
20:30~21:30 エンジョイ エアロ60 増崎 ★★★★★	😊	😊	20:30~21:15 かんたん ステップ45 小谷 ★★	20:30~21:15 かんたん ステップ45 小谷 ★★	20:30~21:15 かんたん ステップ45 小谷 ★★	20:30~21:15 かんたん ステップ45 小谷 ★★	20:30~21:15 かんたん ステップ45 小谷 ★★	20:30~21:15 かんたん ステップ45 小谷 ★★	20:40~21:25 かんたん ステップ45 今堀 ★★	20:40~21:25 かんたん ステップ45 今堀 ★★	20:40~21:25 かんたん ステップ45 今堀 ★★	20:40~21:25 かんたん ステップ45 今堀 ★★	20:40~21:25 かんたん ステップ45 今堀 ★★	20:40~21:25 かんたん ステップ45 今堀 ★★	20:40~21:25 かんたん ステップ45 今堀 ★★	20:40~21:25 かんたん ステップ45 今堀 ★★	20:40~21:25 かんたん ステップ45 今堀 ★★	20:40~21:25 かんたん ステップ45 今堀 ★★	20:40~21:25 かんたん ステップ45 今堀 ★★
21:40~22:25 かんたん エアロ45 東 ★★	😊	😊	21:30~22:15 パワーヨガ45 田村	21:30~22:15 パワーヨガ45 田村	21:30~22:15 パワーヨガ45 田村	21:30~22:15 パワーヨガ45 田村	21:30~22:15 パワーヨガ45 田村	21:30~22:15 パワーヨガ45 田村	21:35~22:20 ZUMBA45 吉羽	21:35~22:20 ZUMBA45 吉羽	21:35~22:20 ZUMBA45 吉羽	21:35~22:20 ZUMBA45 吉羽	21:35~22:20 ZUMBA45 吉羽	21:35~22:20 ZUMBA45 吉羽	21:35~22:20 ZUMBA45 吉羽	21:35~22:20 ZUMBA45 吉羽	21:35~22:20 ZUMBA45 吉羽	21:35~22:20 ZUMBA45 吉羽	21:35~22:20 ZUMBA45 吉羽

注意事項

- プログラムスタート時間をお守りください。スタート後のご入場はお断りします。
- プール・スパゾーンをご利用の方は、必ず化粧・整髪料などはキレイに洗い落としてください。また、指輪・ピアスなど貴金属類もお外してください。
- プログラムは都合により変更することがございます。
- イベント、祝日はスケジュールが変更になる事があります。館内掲示板をご確認ください。

フィットネス&スパ
ラック湖南リゾート
 TEL:077-518-0500
 営業時間: 平日10:00~23:00
 土曜10:00~21:00
 日祝10:00~19:00
 定休日:水曜日

23:00 CLOSE

19:00 CLOSE

21:00 CLOSE