Rac CONAN RESORT

2020年 6月 臨時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 －月曜日－

スタジオ A
- 11:15～12:00 ヨガ45 頼角
- 13:00～13:45 KaQiLa45 ～カキラ～ 三好
- 14:10～14:55 かんたんエアロ45 赤松 ★★
- 15:15～16:00 ヨガ45 田村
- 19:30～20:15 ZUMBA45 荒川 ZUMBA
- 20:30～21:15 RITMOS45 吉村 RMX

スタジオ B
- 11:45～13:00 ハタヨガ特別教室75（カルチャー） 佐々木
- 19:50～20:50 マスターズスクール（有料）

プール
- 11:00～12:00 マスターズスクール 中級（有料）
- 14:30～15:00 アクアビクス 北村
- 20:00～20:30 クロール初級
- 20:30～21:00 背泳ぎ初級

22:00 CLOSE

TUESDAY －火曜日－

スタジオ A
- 10:30～10:50 ストレッチ
- 11:15～12:15 ボディピラティス60 富田
- 12:40～13:25 かんたんエアロ45 前田(祐) ★★
- 13:50～14:35 リラックスヨガ45 前田(祐)
- 15:00～15:45 オリジナルエアロ45 小谷 ★★★
- 19:30～20:15 エンジョイエアロ45 小谷 ★★★★
- 20:30～21:15 かんたんステップ45 小谷 ★★

スタジオ B
- 10:30～11:40 姿勢倶楽部70（有料） 中嶋
- 14:00～15:00 フラダンス60（カルチャー） 織川

プール
- 12:45～13:15 アクアビクス 犬井
- 20:00～20:30 クロール初級
- 20:30～21:00 背泳ぎ初級

THURSDAY －木曜日－

スタジオ A
- 10:45～11:30 ヨガ45 佐々木
- 12:00～12:45 オリジナルエアロ45 前田(祐) ★★★
- 13:15～14:00 ZUMBA GOLD45 寺村 ZUMBA
- 14:45～15:45 RITMOS60 岩橋 RMX
- 19:30～20:15 スペシャルエアロ45 岩橋 ★★★★★
- 20:30～21:15 ボディピラティス45 吉羽

スタジオ B
- 19:40～20:50 姿勢倶楽部70（有料） 中嶋
- 20:40～21:20 スイムサークル

プール
- 10:30～10:45 水中ウォーキング
- 11:00～12:00 マスターズスクール 泳力別（有料）
- 12:10～12:40 アクアビクス 寺村
- 13:00～13:30 クロール初級
- 13:30～14:00 背泳ぎ初級

FRIDAY －金曜日－

スタジオ A
- 10:30～11:15 はじめてエアロ45 早川 ★
- 11:35～12:20 エンジョイエアロ45 早川 ★★★★
- 12:50～13:35 リラックスヨガ45 古崎
- 14:20～14:50 ショートステップ30 富田 ★★
- 15:15～16:00 ボディピラティス45 富田
- 19:30～20:15 エンジョイエアロ45 富田 ★★★★
- 20:30～21:15 ボディピラティス45 富田

プール
- 12:45～13:05 かんたんアクア20 田村
- 13:15～14:15 マスターズスクール 初級（有料）
- 20:00～20:30 平泳ぎ初級
- 20:30～21:00 バタフライ初級

SATURDAY －土曜日－

スタジオ A
- 10:45～11:30 ヨガ45 北川
- 12:00～12:45 オリジナルエアロ45 東 ★★★
- 13:30～14:15 RITMOS45 鈴木 RMX
- 14:35～15:20 ヨガ45 鈴木

20:00 CLOSE

SUNDAY －日曜日－

スタジオ A
- 10:45～11:30 オリジナルエアロ45 吉羽 ★★★
- 11:50～12:35 ボディピラティス45 吉羽
- 13:15～14:00 オリジナルエアロ45 大崎 ★★★
- 14:20～14:50 ショートエアロ30 大崎★★

スタジオ B
- 12:50～14:00 姿勢倶楽部70（有料） 中嶋

プール
- 14:30～15:00 バタフライ初級
- 15:00～15:30 平泳ぎ初級

18:00 CLOSE

代行・休講などの状況を
ホームページに掲載しております！

QRコードで簡単アクセス
QRコードを携帯電話で読み込むだけ
ホームページにアクセス出来ます！
※QRコード読取り対応機種のみ対応
※対応機種以外の方はHPから確認

注意事項

- 臨時プログラムのため、定員数25名となります。スタジオ前の参加台帳に氏名を記入(本人様に限る)
- 参加人数が少ない場合は、休講となります。（最少実施人数：5名）
- 新型コロナ感染防止の為、スタジオの換気・消毒などを行ってからの入場となります。
- プログラムスタート時間をお守りください。
- プログラムは都合により変更する場合がございます。

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10:00～22:00
土曜10:00～20:00
日祝10:00～18:00
定休日:水曜日