2021年 7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　－月曜日－

スタジオ A	スタジオ B	プール
10:30～11:15 ZUMBA45 柴崎		
11:40～12:25 オリジナルエアロ45 岸田 ★★★ 定員;35名	11:45～13:00 ハタヨガ特別教室75 (カルチャー) 佐々木	
12:50～13:35 NEW ボディピラティス45 藤原		
14:00～14:45 かんたんエアロ45 赤松 ★★ 定員;35名		14:30～15:00 アクアビクス 北村
15:00～15:45 パワーヨガ45 田村		
19:30～20:15 オリジナルエアロ45 東 ★★★	19:50～20:20 クロール初級	
20:30～21:15 ヨガ45 吉村	20:20～20:50 平泳ぎ初級	
21:30～22:15 RITMOS45 吉村	21:00～21:20 シェイプアクア 中嶋	

TUESDAY　－火曜日－

スタジオ A	スタジオ B	プール
10:30～11:15 エンジョイエアロ45 富田 ★★★★ 定員;35名	10:30～11:40 姿勢倶楽部70 (有料) 中嶋	
11:35～12:20 ボディピラティス45 富田 定員;35名		
12:40～13:25 かんたんエアロ45 前田(祐) ★★ 定員;35名		12:45～13:15 アクアビクス 犬井
13:50～14:35 リラックスヨガ45 前田(祐) 定員;35名	14:00～15:00 フラダンス60 (カルチャー) 織川	
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 ★★★★ 定員;35名		20:00～20:30 背泳ぎ初級
20:30～21:15 かんたんステップ45 小谷 ★★		20:30～21:00 バタフライ初級

THURSDAY　－木曜日－

スタジオ A	スタジオ B	プール
10:45～11:30 ヨガ45 佐々木 定員;35名		11:00～12:00 マスターズスクール 泳力別 (有料)
12:00～12:45 オリジナルエアロ45 前田(祐) ★★★	12:30～12:45 ポールストレッチ	12:10～12:40 アクアビクス 寺村
13:15～14:00 ZUMBA GOLD45 寺村	14:05～14:20 ダンベルシェイプ	13:00～13:30 クロール初級 / 13:30～14:00 背泳ぎ初級
14:30～15:15 オリジナルエアロ45 福嶋 ★★★ 定員;35名		
15:30～16:15 かんたんステップ45 福嶋 ★★		
19:30～20:30 スペシャルエアロ60 岩橋 ★★★★★ 定員;35名	19:40～20:50 姿勢倶楽部70 (有料) 中嶋	
20:45～21:30 ボディピラティス45 吉羽		21:00～21:40 スイムサークル

FRIDAY　－金曜日－

スタジオ A	スタジオ B	プール
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 ★★★★ 定員;35名	11:30～11:45 ストレッチポール	
12:50～13:35 リラックスヨガ45 古崎		13:15～14:15 マスターズスクール 初級 (有料)
	13:45～14:00 ポールストレッチ	
14:15～15:00 かんたんステップ45 富田 ★★		
15:15～16:00 ボディピラティス45 富田		
19:30～20:15 オリジナルステップ45 富田 ★★★		
20:30～21:15 ボディピラティス45 富田		21:10～21:30 かんたんアクア 牧
21:30～22:15 オリジナルエアロ45 岸田 ★★★		

SATURDAY　－土曜日－

スタジオ A	スタジオ B	プール
10:45～11:30 ヨガ45 吉村 定員;35名		
12:00～12:45 オリジナルエアロ45 東 ★★★ 定員;35名		
13:30～14:15 RITMOS45 鈴木 定員;35名		
14:35～15:20 ヨガ45 鈴木		

21:00　CLOSE

SUNDAY　－日曜日－

スタジオ A	スタジオ B	プール
10:45～11:30 ZUMBA45 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 ★★★	12:50～14:00 姿勢倶楽部70 (有料) 中嶋	
14:20～14:50 ショートエアロ30 大崎★★		

19:00　CLOSE

23:00　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

- ●プログラム参加の注意事項を順守した上で、ご参加ください。
- ●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10:00～23:00
土曜10:00～21:00
日祝10:00～19:00
定休日:水曜日