Rac CONAN RESORT

2024年 4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
- 10:30～11:15 ピラティス45 藤原
- ZUMBA 11:40～12:25 ZUMBA45 新井
- 12:45～13:30 オリジナルエアロ45 前山 ★★★
- 14:00～14:45 かんたんエアロ45 赤松 ★★ 定員;45名
- 15:00～15:45 パワーヨガ45 田村
- 19:30～20:15 ヨガ45 吉村
- 20:30～21:15 RITMOS45 吉村

スタジオ B
- 13:35～13:55 Re.CORE 立野

プール
- 14:30～14:50 かんたんアクア 山元
- NEW 21:00～21:20 かんたんアクア 山元

フリートレーニング日 4/29(月・祝)
※営業時間；10:00～19:00
※レッスンプログラム休講

22:30 CLOSE

TUESDAY －火曜日－

スタジオ A
- 10:30～11:15 エンジョイエアロ45 富田 ★★★★ 定員;45名
- 11:35～12:20 ピラティス45 富田 定員;45名
- 12:40～13:25 かんたんエアロ45 前田(祐) ★★ 定員;45名
- 13:45～14:30 リラックスヨガ45 前田(祐) 定員;45名
- 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;45名
- 20:30～21:15 かんたんステップ45 小谷 ★★

スタジオ B
- 10:30～11:30 姿勢倶楽部60 (有料) 中嶋
- 12:40～13:40 リングピラティス60 (有料) 富田
- 14:00～15:00 フラダンス60 (カルチャー) 織川
- 15:10～15:30 Re.CORE 井上
- 19:35～19:55 Re.CORE 牧

プール
- NEW 13:00～13:30 クロール初級
- 13:30～14:00 背泳ぎ初級

THURSDAY －木曜日－

スタジオ A
- NEW 10:45～11:30 ヨガ45 田村 定員;45名
- 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
- 14:30～15:15 オリジナルエアロ45 福嶋 ★★★ 定員;45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;45名
- 20:45～21:15 ピラティス30 岩橋
- 21:25～22:15 サークル50 (有料) 岩橋 ※毎月第2週

スタジオ B
- 14:05～14:25 Re.CORE 山元
- 19:35～19:55 Re.CORE 井上

プール
- 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
- 20:00～20:40 スイムサークル

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 ★★★★ 定員;45名
- 12:50～13:35 リラックスヨガ45 古崎
- 13:50～14:35 カキラ45 三好
- 14:50～15:35 かんたんエアロ45 東 ★★
- NEW 19:30～20:15 オリジナルエアロ45 濱崎 ★★★
- NEW 20:30～21:15 オリジナルステップ45 濱崎 ★★★

スタジオ B
- 11:30～11:50 Re.CORE 井上

プール
- 13:00～14:00 マスターズスクール 初級 (有料)
- 20:00～20:30 第1・3週 クロール初級 / 第2・4週 背泳ぎ初級
- 20:30～21:00 第1・3週 平泳ぎ初級 / 第2・4週 バタフライ初級
- 21:10～21:30 かんたんアクア 牧

SATURDAY －土曜日－

スタジオ A
- 10:45～11:30 ヨガ45 吉村 定員;45名
- 12:00～12:45 オリジナルエアロ45 東 ★★★ 定員;45名
- 13:30～14:15 RITMOS45 鈴木
- 14:35～15:20 ヨガ45 鈴木
- 15:45～16:45 RITMOSサークル (有料) 鈴木 ※隔週実施

スタジオ B

プール

20:30 CLOSE

SUNDAY －日曜日－

スタジオ A
- 10:45～11:30 ZUMBA45 吉羽 ZUMBA
- 11:50～12:35 ピラティス45 吉羽
- 13:15～14:00 オリジナルエアロ45 大崎 ★★★
- 時間変更 14:15～14:45 ショートエアロ30 大崎★★

スタジオ B
- 13:00～14:00 姿勢倶楽部60 (有料) 中嶋
- NEW 15:00～15:20 Re.CORE 週替

プール

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

19:00 CLOSE

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。
- ●ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑｽﾀｰﾄ時間をお守りください。
- ●ﾌﾟﾛｸﾞ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10:00～22:30
土曜10:00～20:30
日祝10:00～19:00
定休日:水曜日