

2024年10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 二 火曜日	THURSDAY 四 木曜日	FRIDAY 五 金曜日	SATURDAY 六 土曜日	SUNDAY 日 日曜日
スタジオ A	溶岩スタジオ	プール	スタジオ A	溶岩スタジオ	プール
10:30~11:15 パワーヨガ45 田村 定員:45名			10:30~11:15 ヨガ45 田村 定員:45名		
11:40~12:25 ZUMBA45 新井	10:30~11:30 姿勢 倶楽部60 (有料) 中嶋		11:30~12:15 ヒーリング ヨガ45 田村	10:30~11:15 ベーシック ヨガ45 Ayumi	
12:45~13:30 かんたん エアロ45 前山 ★★	11:35~12:20 ピラティス45 富田 定員:45名		12:00~12:45 オリジナル エアロ45 前田(祐) ★★★	11:30~12:00 ReCore 30 井上	10:45~11:30 ヨガ45 吉村 定員:45名
14:00~14:45 ポルドブラ45 今堀 定員:45名	12:40~13:25 かんたん エアロ45 前田(祐) ★★ 定員:45名		13:00~13:45 ZUMBA GOLD45 寺村	12:00~12:45 オリジナル エアロ45 東 ★★★ 定員:45名	12:00~12:45 ZUMBA
15:00~15:45 オリジナル エアロ45 今堀 ★★★	13:45~14:30 リラックスヨガ45 前田(祐) 定員:45名		14:00~14:45 ヨガピラティス45 寺村	13:00~14:00 マスターズ スクール 初級 (有料)	12:00~12:45 ZUMBA
	14:50~15:35 オリジナル エアロ45 小谷 ★★★		15:00~15:30 ReCore 30 山元	14:30~14:15 RITMOS45 鈴木	11:50~12:35 ピラティス45 吉羽
	15:50~16:20 美ボディケア30 小谷		16:00 かんたん ステップ45 福嶋 ★★	15:00 かんたん エアロ45 東 ★★	12:00~13:00 ZUMBA
			17:00	16:00 かんたん エアロ45 東 ★★	13:15~14:00 オリジナル エアロ45 大崎 ★★★
				17:00	14:15~14:45 ショートエアロ30 大崎★★
					14:30~15:00 姿勢 倶楽部60 (有料) 中嶋
					14:30~15:15 ペーシック ヨガ45 木本
					15:15~15:45 ReCore 30 週替わり
					15:45~16:45 RITMOS サークル (有料) 鈴木 ※隔週実施
					16:00 ヒーリング ヨガ60 木本
					17:00
					18:00
					19:00
					20:00
					21:00
					22:00
					23:00

溶岩hotスタジオ
 10/3(木)~8(火) → 内覧会...スタジオに入って体感! 10/10日(木) → 無料体験レッスンStart!

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コード読み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。
 - 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。

Rac ラック湖南 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

FITNESS MALL KONAN TEL:077-518-0500

フリートレーニング日 10/14(月・祝)
 ※営業時間:10:00~19:00
 ※レッスンプログラム休講

22:30 CLOSE