Rac CONAN RESORT

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 －月曜日－

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		
11:40～12:25 ZUMBA45 新井		13:00～13:30 クロール初級
12:45～13:30 かんたんエアロ45 前山 ★★		13:30～14:00 背泳ぎ初級
14:00～14:45 ボルドブラ45 今堀 定員;45名		14:30～14:50 かんたんアクア 山元
15:00～15:45 オリジナルエアロ45 今堀 ★★★		
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		
19:30～20:15 ヨガ45 吉村		
20:30～21:15 RITMOS45 吉村		21:00～21:20 アクアビクス 善利
22:30 CLOSE		

TUESDAY －火曜日－

スタジオ A	溶岩スタジオ	プール
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		14:10～14:30 アクアビクス 善利
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 ★★		
22:30 CLOSE		

THURSDAY －木曜日－

スタジオ A	溶岩スタジオ	プール
10:45～11:30 ヨガ45 田村 定員;45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) ★★★		12:10～12:40 アクアビクス 寺村
13:15～14:00 ZUMBA GOLD45 寺村		
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		20:00～20:40 スイムサークル
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 ※隔週		
22:30 CLOSE		

FRIDAY －金曜日－

スタジオ A	溶岩スタジオ	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;45名		
12:45～13:30 リラックスヨガ45 古崎		13:00～14:00 マスターズスクール 初級（有料）
13:50～14:35 カキラ45 三好		
14:50～15:35 かんたんエアロ45 東 ★★		
19:30～20:15 ZUMBA45 足立		20:00～20:30 第1・3週 クロール初級 第2・4週 背泳ぎ初級
20:30～21:15 Fithop 45 足立		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
22:30 CLOSE		

SATURDAY －土曜日－

スタジオ A	溶岩スタジオ	プール
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		
20:30 CLOSE		

SUNDAY －日曜日－

スタジオ A	溶岩スタジオ	プール
10:45～11:30 ZUMBA45 吉羽		
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 ★★★		
14:15～15:00 ショートエア 大崎★★		
19:00 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。
- ●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