FITNESS MALL KONAN

2024年11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　ー月曜日ー

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	11:30～12:15 ベーシックヨガ45 吉川 予約制	
11:40～12:25 ZUMBA45 新井 ZUMBA		
12:45～13:30 かんたんエアロ45 前山 ★★	13:00～13:30 ReCore 30 井上	13:00～13:30 クロール初級
		13:30～14:00 背泳ぎ初級
14:00～14:45 ボルドプラ45 今堀 定員:45名	14:00～14:45 ヒーリングヨガ45 Ayumi 予約制	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 11/4(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	19:30～20:00 ReCore 30 善利	
20:30～21:15 RITMOS45 吉村 RMX	20:30～21:30 腸活ヨガ60 宮澤 予約制	21:00～21:20 アクアビクス 善利
22:30 CLOSE		

TUESDAY　ー火曜日ー

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	10:30～11:30 姿勢倶楽部60 （有料） 中嶋	
11:35～12:20 ピラティス45 富田 定員:45名	11:45～12:30 ベーシックヨガ45 内藤 予約制	
12:40～13:25 かんたんエアロ45 前田(祐) ★★ 定員:45名	12:40～13:30 リングピラティス 富田 （有料）	
13:45～14:30 リラックスヨガ45 前田(祐) 定員:45名		13:40～14:00. かんたんアクア 善利
14:50～15:35 オリジナルエアロ45 小谷 ★★★	14:40～15:25 ヒーリングヨガ45 善利 予約制	
	15:50～16:20 美ボディケア30 小谷 予約制	
19:30～20:15 エンジョイエアロ45 小谷 ★★★★ 定員:45名	19:30～20:00 ReCore 牧	
20:30～21:15 かんたんステップ45 小谷 ★★	20:30～21:30 パワーヨガ 60 宮澤 予約制	
22:30 CLOSE		

THURSDAY　ー木曜日ー

スタジオ A	溶岩スタジオ	プール
10:30～11:15 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）
	11:30～12:15 ヒーリングヨガ45 田村 予約制	12:10～12:40 アクアビクス 寺村
12:00～12:45 オリジナルエアロ45 前田(祐) ★★★	12:30～13:30 ピラティス60 松本 予約制	
13:00～13:45 ZUMBA GOLD45 寺村 ZUMBA		
	14:00～14:45 ヨガピラティス45 寺村 予約制	
14:30～15:15 オリジナルエアロ45 福嶋 ★★★ 定員:45名	15:00～15:30 ReCore 30 山元	
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	19:30～20:00 ReCore 30 井上	
20:45～21:15 ピラティス30 岩橋	20:35～21:35 カキラ 60 松原 予約制	20:00～20:40 スイムサークル
21:25～22:15 サークル50 （有料） 岩橋 ※隔週		
22:30 CLOSE		

FRIDAY　ー金曜日ー

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 ★	10:30～11:15 ベーシックヨガ45 Ayumi 予約制	
11:35～12:20 エンジョイエアロ45 早川 ★★★★ 定員:45名	11:30～12:00 ReCore 30 井上	11:45～12:15 アクアビクス Ayumi
12:45～13:30 リラックスヨガ45 古崎	12:50～13:35 ヒーリングヨガ45 三好 予約制	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 ★★	14:45～15:30 美ボディケア45 木本 予約制	
ZUMBA 19:30～20:15 ZUMBA45 足立	19:30～20:15 パワーヨガ45 田村 予約制	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	20:30～21:30 ヒーリングヨガ60 善利 予約制	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　ー土曜日ー

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	10:45～11:30 パワーヨガ45 田村 予約制	
12:00～12:45 オリジナルエアロ45 東 ★★★ 定員:45名	12:00～12:45 腸活ヨガ45 吉村 予約制	
13:30～14:15 RITMOS45 鈴木 RMX		
14:35～15:20 ヨガ45 鈴木	14:30～15:15 ベーシックヨガ45 木本 予約制	
15:45～16:45 RITMOS サークル （有料） 鈴木 ※隔週実施 RMX	15:35～16:35 ヒーリングヨガ60 木本 予約制	
フリートレーニング日 11/23(土・祝) ※営業時間；10:00～19:00 ※レッスンプログラム休講		
20:30 CLOSE		

SUNDAY　ー日曜日ー

スタジオ A	溶岩スタジオ	プール
10:45～11:30 ZUMBA45 吉羽 ZUMBA		
11:50～12:35 ピラティス45 吉羽	12:00～13:00 腸活ヨガ60 宮澤 予約制	
13:15～14:00 オリジナルエアロ45 大崎 ★★★	13:15～14:15 姿勢倶楽部60 （有料） 中嶋	
14:15～14:45 ショートエアロ30 大崎★★	14:30～15:00 姿勢ボール30 週替わり	
	15:15～15:45 ReCore 30 週替わり	
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。
- 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。

FITNESS MALL KONAN
ラック湖南
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