

レッスン 予約 対象 のクラス

対象クラスは【完全予約制】となります。

※ 未予約の方は参加できません

Rac FITNESS MALL
CONAN

2025年12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 火曜日			THURSDAY 木曜日			FRIDAY 金曜日			SATURDAY 土曜日			SUNDAY 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	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	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
定員:45名	定員:20名		定員:45名	定員:20名		定員:45名	定員:20名		定員:45名	定員:20名		定員:45名	定員:20名		定員:45名	定員:20名	
10:30～11:15 パワーヨガ45 田村			10:30～11:15 エンジョイ エアロ45 富田 ★★★	10:30～11:30 姿勢 倶楽部60 (有料) 中嶋		10:30～11:15 ヨガ45 田村			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		10:45～11:30 ヨガ45 吉村	10:45～11:30 パワーヨガ45 田村	10:45～11:30 ZUMBA45 吉羽			
11:40～12:25 ZUMBA45 新井	11:30～12:15 ベーシック ヨガ45 吉川		11:35～12:20 ピラティス45 富田	11:45～12:30 ベーシック ヨガ45 内藤		11:30～12:15 ヒーリング ヨガ45 田村	11:00～12:00 マスターズ スクール 泳力別 (有料)		11:35～12:20 エンジョイ エアロ45 早川 ★★★		11:45～12:15 アクアビクス Ayumi	12:00～12:45 オリジナル エアロ45 東 ★★★	12:00～12:45 腸活ヨガ45 吉村	11:50～12:35 ピラティス45 吉羽	12:00～13:00 腸活ヨガ60 宮澤		
12:45～13:30 かんたん エアロ45 前山 ★★	13:00～13:45 ピラティス45 善利	13:00～13:30 クロール初級	12:40～13:25 かんたん エアロ45 前田(祐) ★★			13:00～13:45 ZUMBA GOLD45 寺村	13:00～13:45 ベーシック ヨガ45 吉川		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	13:00～14:00 マスターズ スクール 初級 (有料)	13:30～14:15 RITMOS45 鈴木		13:15～14:00 かんたん エアロ45 大崎 ★★	14:30～15:00 姿勢ボール30 善利		
14:00～14:45 ボルドブラ45 今堀	14:00～14:45 ヒーリング ヨガ45 Ayumi	13:30～14:00 青泳ぎ初級	13:45～14:30 リラックスヨガ45 前田(祐)	13:30～14:00 ReCore 仲野	13:30～14:00 アクアビクス 善利	14:00～14:45 ヨガピラティス45 寺村			13:50～14:35 カキラ45 三好			14:35～15:20 ヨガ45 鈴木	14:30～15:30 ヒーリング ヨガ60 木本	15:15～15:45 ReCore 30 善利			
15:00～15:45 オリジナル エアロ45 今堀 ★★★		14:30～14:50 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		14:30～15:15 オリジナル エアロ45 福嶋 ★★★	15:30～16:15 かんたん ステップ45 福嶋 ★★		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		15:45～16:45 RITMOS サークル (有料) 鈴木 ※隔週実施					
年末年始の12月29日(月)～1月3日(土)は休館日となります。																	
19:30～20:15 ヨガ45 東	19:30～20:00 美ボディケア30 善利		19:30～20:15 エンジョイ エアロ45 小谷 ★★★	19:30～20:00 ReCore 善利		19:30～20:30 スペシャル エアロ60 岩橋 ★★★★★	19:30～20:00 ReCore 牧	20:00～20:40 スイムサークル	19:30～20:15 オリジナル エアロ45 今堀 ★★★		20:00～20:30 第1・3週 クロール初級 第2・4週 青泳ぎ初級						
20:30～21:15 オリジナル エアロ45 東 ★★★	20:20～21:20 腸活ヨガ60 宮澤		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		20:45～21:15 ピラティス30 岩橋	20:40～21:40 カキラ 60 松原		20:30～21:15 オリジナル ステップ45 今堀 ★★	20:30～21:30 パワー ヨガ60 田村	20:30～21:00 第1・3週 平泳ぎ初級 第2・4週 バタフライ初級						
						21:25～22:15 サークル50 (有料) 岩橋 ※隔週					21:10～21:30 かんたんアクア 牧						
22:30 CLOSE												20:30 CLOSE			21:00		

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)
- 新型コロナウイルス感染防止の為、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
FITNESS MALL
CONAN

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

TEL:077-518-0500

予約クラスは【黄色のクラス】

※ レッスン開始10分前まで予約可
※ 他のクラスは予約なしで参加可