

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 一月曜日ー			TUESDAY ー火曜日ー			THURSDAY ー木曜日ー			FRIDAY ー金曜日ー			SATURDAY ー土曜日ー			SUNDAY ー日曜日ー		
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	11:00～11:45 ホイールヨガ45 宮澤	
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 ★★★★★	12:00～12:30 ReCore 仲野	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		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	12:10～12:40 アクアビクス 寺村	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 ★★			
14:00～14:45 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 クロール初級	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 クロール初級		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		14:20～15:05 ピラティス45 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		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	15:45～16:30 ベーシックヨガ45 木本	15:20～15:50 温活ストレッチ 善利			
フリートレーニング日 10/12(月・祝) ※営業時間: 10:00～19:00 ※レッスンプログラム休講				15:50～16:20 美ボディケア30 小谷													
19:30～20:15 リラックス 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 牧		19:30～20:30 スペシャル エアロ60 岩橋 ★★★★★	19:30～20:15 ベーシックヨガ 山村	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 背泳ぎ初級						
20:30～21:15 オリジナル エアロ45 東 ★★★★★	20:20～21:05 ヒーリング ヨガ45 善利		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		20:45～21:35 サークル50 (有料) 岩橋 ※隔週	20:40～21:40 腸活ヨガ60 山村		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						
			21:30～22:15 サークル45 (有料) 小谷 ※月1回								21:10～21:30 かんたんアクア 牧						
22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 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

20:30 CLOSE

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)
- スタジオの換気・消毒などを行ってから入場となります。
- 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 KONAN
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