2026年 12月 レッスンタイムスケジュール

FITNESS MALL KONAN

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（定員:45名）	溶岩スタジオ（定員:20名）	プール
10:30～11:15 パワーヨガ45 田村		
11:40～12:25 ZUMBA45 新井	11:30～12:15 ベーシックヨガ45 吉川	
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
14:00～14:45 ポルドブラ45 今堀	14:00～14:45 ヒーリングヨガ45 Ayumi	13:30～14:00 背泳ぎ初級 14:30～14:50 かんたんアクア 善利
15:00～15:45 オリジナルエアロ45 今堀 ★★★		
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	
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	

TUESDAY －火曜日－

スタジオ A（定員:45名）	溶岩スタジオ（定員:20名）	プール
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	
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	
12:40～13:25 かんたんエアロ45 前田(祐) ★★	13:30～14:00 ReCore 仲野	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)	NEW 14:40～15:25 ヒーリングヨガ45 Ayumi	
14:50～15:35 オリジナルエアロ45 小谷 ★★★	15:50～16:20 美ボディケア30 小谷	
19:30～20:15 エンジョイエアロ45 小谷 ★★★★	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	
21:30～22:15 サークル45（有料） 小谷 ※月1回		

THURSDAY －木曜日－

スタジオ A（定員:45名）	溶岩スタジオ（定員:20名）	プール
10:30～11:15 ヨガ45 田村		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	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
13:00～13:45 ZUMBA GOLD45 寺村	13:00～13:45 ベーシックヨガ45 吉川	
14:30～15:15 オリジナルエアロ45 福嶋 ★★★	14:00～14:45 ヨガピラティス45 寺村	
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 ★★★★★	19:30～20:15 ベーシックヨガ45 吉村	20:00～20:40 スイムサークル
20:45～21:35 サークル50（有料） 岩橋 ※隔週	20:40～21:25 腸活ヨガ45 吉村	

FRIDAY －金曜日－

スタジオ A（定員:45名）	溶岩スタジオ（定員:20名）	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	
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
12:45～13:30 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）
13:50～14:35 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	
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 21:10～21:30 かんたんアクア 牧

SATURDAY －土曜日－

スタジオ A（定員:45名）	溶岩スタジオ（定員:20名）	プール
10:45～11:30 ヨガ45 吉村	10:45～11:30 パワーヨガ45 田村	
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	
13:30～14:15 RITMOS45 鈴木		
14:35～15:20 ヨガ45 鈴木	14:30～15:30 ヒーリングヨガ60 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	

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

20:30 CLOSE

SUNDAY －日曜日－

スタジオ A（定員:45名）	溶岩スタジオ（定員:20名）	プール
10:45～11:30 ZUMBA45 吉羽	11:00～11:45 ホイールヨガ45 宮澤	
11:50～12:35 ピラティス45 吉羽	12:00～13:00 腸活ヨガ60 宮澤	
13:15～14:00 かんたんエアロ45 大崎 ★★	14:20～15:05 ピラティス45 善利	
	15:20～15:50 温活ストレッチ 善利	

休館日のお知らせ
年末年始の
12/29(火)～1/3(日)は
休館日とさせていただきます。

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。

22:30 CLOSE

ラック湖南
FITNESS MALL KONAN
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