

2021年9月レッスンスケジュール

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 ★=初級 ★★=初中級
 レベルマーク ★★★=中級 ★★★★★=中上級

MONDAY 一月曜日		TUESDAY 火曜日		WEDNESDAY 水曜日		FRIDAY 金曜日		SATURDAY 土曜日		SUNDAY 日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
		10:15~10:35 ストレッチ		10:30~11:15 ステップシェイプ45 木瀬	10:30~10:45 水中ウォーキング 仲野	10:10~10:25 ストレッチ		10:30~11:15 リラックス ヨガ45 東			
10:45~11:30 ヨガピラティス45 吉羽	10:30~10:45 水中ウォーキング 山田	10:50~11:35 かんたんエアロ45 大崎	11:00~12:00 マスターズ スクール (有料)	11:40~12:25 氣功45 坂元	11:00~11:30 クロール初級	10:30~11:15 ZUMBA45 新井	10:30~10:45 水中ウォーキング 新妻	11:45~12:30 ZUMBA45 吉羽	11:00~12:00 マスターズ スクール (有料)		10:00~12:15 ジュニア スイミング スクール
12:00~12:20 ストレッチ	11:00~12:00 水慣れスイム (有料) ※事前の申込が必要	12:15~13:00 ハタヨガ45 田村	12:15~12:35 ウォーキングアクア新妻	12:50~13:20 ポールコンディショニング 仲野	11:30~12:00 背泳ぎ初級	11:30~12:00 ショートステップ30 新井		12:45~13:05 ストレッチ			10:45~13:00 ジュニア スイミング スクール
12:45~13:30 健康ヨガ45 前田		13:15~14:00 かんたん エアロ45 東 ★★		13:45~14:30 かんたん ステップ45 桐村 ★★		12:15~13:00 リラックスヨガ45 岡本		13:20~14:05 エンジョイ エアロ45 前田 ★★★★★			
13:45~14:30 コンビネーション エアロ45 岸田 ★★		14:20~15:05 カキラ45 三好		14:45~15:30 オリジナル エアロ45 桐村 ★★★★★		13:15~14:00 オリジナル エアロ45 早川 ★★★★★		14:35~15:20 ヨガ45 前田			
14:45~15:30 オリジナル ステップ45 岸田 ★★★★★						14:15~14:35 ストレッチ		17:30~18:30 極真会館 空手教室			
フリートレーニング日 9/20(月祝) ※営業時間; 10:00~19:00 ※レッスンプログラム休講			14:45~19:00 ジュニア スイミング スクール		14:45~19:00 ジュニア スイミング スクール		15:45~19:00 ジュニア スイミング スクール				
	15:45~19:00 ジュニア スイミング スクール										
		19:15~20:00 リラックスヨガ45 前田		19:15~20:00 オリジナル エアロ45 桐村 ★★★★★		19:00~19:45 リラックス ヨガ45 田村		今月のジュニアスイミングスクール休校日 9/29(水) 大人だけでゆったりとプールが利用できます。			19:00 CLOSE
		20:15~20:30 水中ウォーキング多羅尾		20:15~21:00 オリジナル ステップ45 桐村 ★★★★★		20:00~20:45 エンジョイ エアロ45 岸田 ★★★★★		20:30 CLOSE			
								代行・休講などホームページにも掲載! 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			
								スポーツ&スパ ラック栗東 TEL:077-554-3800			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:木曜日

22:30 CLOSE