2024年 4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　★＝初級　★★＝初中級　★★★＝中級　★★★★＝中上級

MONDAY －月曜日－

スタジオ
- 10:45～11:30 ヨガピラティス45 吉羽（定員：40名）
- 11:45～12:15 かんたんボクササイズ 五十棲（定員：40名）
- 12:30～13:15 健康ヨガ45 前田
- 13:30～14:15 コンビネーションエアロ45 前田 ★★
- 14:30～14:50 ストレッチ
- 19:15～20:00 かんたんステップ45 東 ★★
- 20:15～21:00 リラックスヨガ 東

プール
- ※4/1は休講となります。
- 10:30～10:45 水中ウォーキング 山田
- NEW 12:30～13:30 初級スイム教室（有料）藤本 ※事前の申込が必要
- 15:45～18:50 ジュニアスイミングスクール

フリートレーニング日 4/29(月・祝)
※営業時間；10:00～19:00
※レッスンプログラム休講

TUESDAY －火曜日－

スタジオ
- 10:30～11:00 アルファヨガ 大崎
- 11:15～12:00 かんたんエアロ45 大崎
- 12:30～12:50 ストレッチ20
- 13:15～14:00 かんたんエアロ45 東 ★★
- 14:20～15:05 カキラ45 三好
- 19:15～20:00 リラックスヨガ 前田
- 20:15～20:45 かんたんボクササイズ 五十棲

プール
- 11:00～12:00 マスターズスクール（有料）
- 12:15～12:35 ウォーキングアクア 新妻
- 15:45～18:50 ジュニアスイミングスクール
- 20:15～20:30 水中ウォーキング 多羅尾

WEDNESDAY －水曜日－

スタジオ
- 10:30～11:15 ソフトエアロ＆ヨガ45 小林
- 11:45～12:30 気功45 坂元
- 12:45～13:15 ポールコンディショニング 多羅尾
- 14:00～14:45 オリジナルステップ45 桐村 ★★★
- 15:00～15:45 オリジナルエアロ45 桐村 ★★★
- 19:15～20:00 エンジョイエアロ45 桐村 ★★★★
- 20:15～21:00 エンジョイステップ45 桐村 ★★★★

プール
- 11:00～11:30 クロール初級
- 11:30～12:00 背泳ぎ初級
- 14:45～18:50 ジュニアスイミングスクール

FRIDAY －金曜日－

スタジオ
- 10:30～11:15 ZUMBA45 新井（定員：40名）
- 11:30～12:00 ショートステップ30 新井
- 12:15～13:00 リラックスヨガ45 岡本（定員：40名）
- 13:15～14:00 オリジナルエアロ45 早川 ★★★
- 14:15～14:35 ストレッチ
- 19:15～20:00 ZUMBA45 寺村
- 20:15～20:45 ヨガピラティス30 寺村

プール
- ※4/5は休講となります。
- 10:30～10:45 水中ウォーキング 新妻
- 11:00～12:00 マスターズスクール（有料）
- 12:15～12:35 アクアビクス 新井
- 15:45～18:50 ジュニアスイミングスクール

SATURDAY －土曜日－

スタジオ
- 10:30～11:15 リラックスヨガ45 東（定員：40名）
- 11:35～12:20 ZUMBA45 吉羽
- 13:20～14:05 エンジョイエアロ45 前田 ★★★★
- 14:20～15:10 ヨガ50 前田
- 17:30～18:30 極真会館 空手教室

プール
- 9:45～11:50 ジュニアスイミングスクール
- 13:45～17:50 ジュニアスイミングスクール

20:30 CLOSE

SUNDAY －日曜日－

スタジオ

プール
- 10:45～12:50 ジュニアスイミングスクール
- 16:15～16:30 水中ウォーキング 新妻

今月のジュニアスイミングスクール休校日

4/29(月)・30(火)
大人だけでゆったりとプールが利用できます。

19:00 CLOSE

- レッスンは全て１Ｆスタジオにて実施いたします。
- 定員制ｸﾗｽの変動は館内掲示板をご確認ください。
- 新型コロナ感染防止にご注意いただきレッスンにご参加ください。
- プログラムスタート時間をお守りください。途中入室・退室はお断りします。
- 参加者数が少ない時は、臨時休講になる場合もあります。（最小遂行人数：５名）
- 祝日はレッスン休講、フリートレーニングとなります。
- プログラムは都合により変更することがあります。

22:30 CLOSE

代行・休講などホームﾍﾟｰｼﾞにも掲載!
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