2024年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　★＝初級　★★＝初中級
レベルマーク　★★★＝中級　★★★★＝中上級

MONDAY －月曜日－

スタジオ

- 10:30～11:15 **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

- 10:30～10:45 **水中ウォーキング** 山田
- 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 10/14(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

- 10:30～11:15 **FIT HOP45** 足立
- NEW 11:30～12:15 **ZUMBA45** 足立
- 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 **ボ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 **かんたんエアロ45** 濱崎 ★★
- 20:15～21:00 **オリジナルステップ45** 濱崎 ★★

プール

- 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

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コード読取り対応機種のみ対応
※対応機種以外の方はHPから確認

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**

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

10/29(火)・30(水)
終日、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。館内掲示板をご確認ください。

22:30 CLOSE

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