2024年11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－		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
10:00										9:45～11:50 ジュニア スイミング スクール		
11:00	10:30～11:15 ヨガピラティス45 吉羽	10:30～10:45 水中ウォーキング 山田	10:30～11:15 FIT HOP45 足立	11:00～12:00 マスターズ スクール （有料）	10:30～11:15 ソフトエアロ＆ヨガ45 小林	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	10:30～11:15 リラックス ヨガ45 東			10:45～12:50 ジュニア スイミング スクール
	定員：40名		11:30～12:15 ZUMBA45 足立		11:45～12:30 気功45 坂元	11:30～12:00 背泳ぎ初級	定員：40名	11:00～12:00 マスターズ スクール （有料）	定員：40名			
12:00	11:45～12:15 かんたんボクササイズ 五十棲		12:30～12:50 ストレッチ20	12:15～12:35 ウォーキングアクア新妻	12:45～13:15 ボールコンディショニング 多羅尾		11:30～12:00 ショートステップ30 新井		11:35～12:20 ZUMBA45 吉羽			
	定員：40名						12:15～13:00 リラックスヨガ45 岡本	12:15～12:35 アクアビクス 新井				
13:00	12:30～13:15 健康ヨガ45 前田	12:30～13:30 初級スイム教室 （有料）藤本 ※事前の申込が必要	13:15～14:00 かんたん エアロ45 東 ★★				定員：40名					
	13:30～14:15 コンビネーション エアロ45 前田 ★★						13:15～14:00 オリジナル エアロ45 早川 ★★★		13:20～14:05 エンジョイ エアロ45 前田 ★★★★			
14:00	14:30～14:50 ストレッチ		14:20～15:05 カキラ45 三好		14:00～14:45 オリジナル ステップ45 桐村 ★★★		14:15～14:35 ストレッチ		14:20～15:10 ヨガ50 前田			
15:00	フリートレーニング日 11／4(月・祝) ※営業時間；10:00～19:00 ※レッスンプログラム休講				15:00～15:45 オリジナル エアロ45 桐村 ★★★							
16:00		15:45～18:50 ジュニア スイミング スクール		15:45～18:50 ジュニア スイミング スクール		14:45～18:50 ジュニア スイミング スクール		15:45～18:50 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		16:15～16:30 水中ウォーキング 新妻
17:00									17:30～18:30 極真会館 空手教室			臨時休館日のお知らせ 施設点検の為 11／28(木)定休日 11／27(水)・29(金)休館日 とさせていただきます。
18:00												今月のジュニアスイミングスクール休校日 11／1(金)～11／4(月・祝) 11／26(火)～11／30(土) 終日、大人だけでゆったりと プールが利用できます。
19:00	19:15～20:00 かんたん ステップ45 東 ★★		19:15～20:00 リラックスヨガ 前田		19:15～20:00 エンジョイ エアロ45 桐村 ★★★★		19:15～20:00 かんたんエアロ45 濱崎 ★★		フリートレーニング日 11／23(土・祝) ※営業時間；10:00～19:00 ※レッスンプログラム休講			19:00 CLOSE
20:00	20:15～21:00 リラックスヨガ 東		20:15～20:45 かんたんボクササイズ 五十棲	20:15～20:30 水中ウォーキング多羅尾	20:15～21:00 エンジョイ ステップ45 桐村 ★★★★		20:15～21:00 オリジナルステップ45 濱崎 ★★		20:30 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。 ● 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。
21:00									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			
22:00	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