

レッスンは【予約対象】のクラス

対象クラスは【完全予約制】となります。

※ 未予約の方は参加できません



2025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 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
10:30~11:15 ヨガピラティス45 吉羽 完全予約制	10:30~10:45 水中ウォーキング 山田	10:30~11:15 FIT HOP45 足立 完全予約制		10:30~11:15 ソフトエアロ&ヨガ45 小林 完全予約制		10:30~11:15 ZUMBA45 新井 完全予約制	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 完全予約制	9:45~11:50 ジュニア スイミング スクール	10:30~11:10 初級エアロ 40	
11:45~12:15 ボクシングエクササイズ 30		11:30~12:15 ZUMBA45 足立 完全予約制	11:00~12:00 マスターズ スクール (有料)	11:45~12:30 氣功45 坂元	11:00~11:30 クロール初級	11:30~12:00 ショートステップ30 新井	11:00~12:00 マスターズ スクール (有料)	11:35~12:20 ZUMBA45 吉羽		11:20~11:50 Beauty Shape up Yoga30	10:45~12:50 ジュニア スイミング スクール
12:30~13:15 健康ヨガ45 前田 完全予約制	12:30~13:30 初級スイム教室 (有料)藤本 ※事前の申込が必要	12:25~12:45 体の歪み整え20	12:15~12:35 ウォーキングアクア新妻	12:45~13:15 ポールコンディショニング 多羅尾		12:15~13:00 リラックスヨガ45 松下 完全予約制	12:15~12:35 アクアビクス 新井	12:30~12:50 からだが硬い人のための ヨガ20			
13:30~14:15 コンビネーション エアロ45 前田 ★★		13:15~14:00 かんたんエアロ45 東 ★★		13:25~13:45 膝痛コンディショニング20		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 ★★			
14:25~15:15 ピラティス50		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20 スタッフ		14:20~15:10 ヨガ50 前田		14:15~14:50 ポルドブラ35	
10/13(月・祝) ※営業時間: 10:00~19:00 ※レッスンプログラム: 日曜日の内容に変更		15:10~15:25 ピラティスの基本動作15		15:00~15:45 オリジナル エアロ45 桐村 ★★		14:45~15:20 初級ダンスエアロ35		15:25~16:00 Beat Workout35		15:00~15:45 初級エアロ45	
	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	
				18:40~19:00 からだが硬い人のための ヨガ20		19:15~20:00 かんたんエアロ45 濱崎 ★★		16:10~16:40 姿勢改善ピラティス30			
19:00~19:20 猫背改善ピラティス20		19:15~20:00 リラックスヨガ45 前田		19:15~20:00 エンジョイ エアロ45 桐村 ★★		20:15~21:00 オリジナルステップ45 濱崎 ★★		19:00 黄色枠=アプリにて ご予約が必要です。 青色枠=映像レッスン (予約不要)		19:00 CLOSE	
19:30~20:00 脂肪燃焼ステップ初級 30		20:15~20:45 ボクシングエクササイズ 30	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 ★★		完全予約制		20:30 CLOSE			
20:10~20:55 リラックスヨガ45		20:55~21:15 骨盤・背骨ストレッチ20		完全予約制				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

予約クラスは【黄色のクラス】

※ レッスン開始10分前まで予約可
※ 他のクラスは予約なしで参加可