

1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

プール

10:30～11:15

ヨガピラティス45

吉羽

完全予約制

11:45～12:15

バーニングファイター

30

12:30～13:15

健康ヨガ45

前田

完全予約制

13:30～14:15

コンビネーション

エアロ45

前田 ★★

14:25～14:55

初級ステップ

30

15:05～15:25

下半身引締めエクササイズ

20

1/12(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

15:45～18:50

ジュニア

スイミング

スクール

19:00～19:15

美BODYエクササイズ

15

19:30～20:00

初中級ステップ

30

20:10～21:00

冷えとりカラダぽかぽか

ヨガ 50

10:30～10:45

水中ウォーキング

山田

TUESDAY

—火曜日—

スタジオ

プール

10:30～11:15

FIT HOP45

足立

完全予約制

11:30～12:15

ZUMBA45

足立

完全予約制

12:25～12:55

やさしいストレッチ

30

13:15～14:00

かんたんエアロ45

東 ★★

14:20～15:05

カキラ45

三好

15:10～15:25

コアトレピラティス

15

19:15～20:00

リラククスヨガ45

前田

20:15～20:45

バーニングファイター

30

20:55～21:15

お尻がほぐれる股関節

エクササイズ 20

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

14:45～18:50

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

プール

10:30～11:15

ソフトエアロ&ヨガ45

小林

完全予約制

11:45～12:30

氣功45

坂元

12:40～13:10

ボールコンディショニング30

山田

13:25～13:45

お尻がほぐれる股関節

エクササイズ 20

14:00～14:45

オリジナル

ステップ45

桐村 ★★

完全予約制

15:00～15:45

オリジナル

エアロ45

桐村 ★★

18:40～19:00

からだが硬い人のための

ヨガ 20

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 ★★

完全予約制

12:10～12:40

クロール初級

12:40～13:10

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

プール

10:30～11:15

ZUMBA45

新井

完全予約制

11:30～12:00

ショートステップ30

新井

12:15～13:00

リラククスヨガ45

松下

完全予約制

13:15～14:00

オリジナル

エアロ45

早川 ★★

14:15～14:35

ストレッチ20

スタッフ

14:45～15:30

リトモス

45

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 ★★

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

アクアピクス

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

プール

10:30～11:15

リラククスヨガ45

東

完全予約制

11:35～12:20

ZUMBA45

吉羽

12:30～12:50

からだが硬い人のための

ヨガ 20

13:20～14:05

エンジョイ

エアロ45

前田 ★★

14:20～15:10

ヨガ50

前田

15:25～16:00

Beat Workout 35

16:10～16:40

呼吸を深めるピラティス

30

19:00

黄色枠＝アプリにて

ご予約が必要です。

19:00

青色枠＝映像レッスン

(予約不要)

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

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

10:30～11:10

初級エアロ 40

11:20～12:10

冷えとりカラダぽかぽか

ヨガ 50

13:40～13:55

Stretch 15

14:00～14:45

初中級エアロ 45

14:55～15:20

美BODYワークアウト

25

16:15～16:30

水中ウォーキング

新妻

1/4(日)

10:00～18:00(フリートレーニング)にて営

今月のジュニアスイミングスクール休校日

1/4(日)～7(水)

1/30(金)・31(土)

大人だけでゆったりとプールが利用できます。

19:00 CLOSE

● レッスンとは全て1 F スタジオにて実施いたし

● 各プログラムの定員は40名くステップは25名く

● 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。

● 参加者数がない時は、臨時休講になる場合も

● 祝日は、日曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いた

● 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

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