

 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 二火曜日		WEDNESDAY 三水曜日		FRIDAY 五金曜日		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	10:30~10:45 水中ウォーキング 山田	10:30~11:15 FIT HOP45 足立		10:30~11:15 ソフトエアロ&ヨガ45 小林		10:30~11:15 ZUMBA45 新井		10:30~11:15 リラックスヨガ45 東		10:30~11:15 初級エアロ 40	
完全予約制		完全予約制		完全予約制		完全予約制		完全予約制		完全予約制	
11:45~12:15 バーニングファイター 30		11:30~12:15 ZUMBA45 足立		11:00~12:00 マスターズスクール (有料)		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)		11:20~12:10 冷えとりカラダぽかぽか ヨガ 50	
		完全予約制		12:15~12:35 NEW ウォーキングアクア新妻		12:10~12:40 クロール初級		12:15~12:35 アクアピクス 新井		13:40~13:55 NEW Stretch 15	
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	12:40~13:10 ボールコンディショニング30 山田		12:40~13:10 背泳ぎ初級		12:15~13:00 リラックスヨガ45 松下		13:20~14:05 エンジョイエアロ45 前田 ★★★		14:00~14:45 初中級エアロ 45	
完全予約制	※事前の申込が必要	完全予約制		13:25~13:45 お尻がほぐれる股関節エクササイズ 20		13:15~14:00 オリジナルエアロ45 東 ★★		13:15~14:00 オリジナルエアロ45 早川 ★★★		14:55~15:20 内容変更 美BODYワークアウト 25	
13:30~14:15 コンビネーションエアロ45 前田 ★★		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		16:15~16:30 水中ウォーキング 新妻	
14:25~14:55 NEW 初級ステップ 30		15:10~15:25 コアトレーニング15		15:00~15:45 オリジナルエアロ45 桐村 ★★★		14:45~15:30 リトモス 45		15:25~16:00 Beat Workout 35		新春特別営業のお知らせ	
15:00~15:20 NEW 下半身引締めエクササイズ 20								16:10~16:40 NEW 呼吸を深めるピラティス 30		1/4(日) 10:00~18:00(フリートレーニング)にて営	
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	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	19:15~20:00 エンジョイエアロ45 桐村 ★★★★	19:15~20:00 エンジョイエアロ45 濱崎 ★★	19:15~20:00 エンジョイエアロ45 桐村 ★★★★	19:15~20:00 エンジョイエアロ45 濱崎 ★★	20:15~21:00 エンジョイステップ45 桐村 ★★★★	代行・休講などホームページにも掲載!
19:00~19:15 NEW 美BODYエクササイズ 15		19:15~20:00 リラックスヨガ45 前田		20:15~21:00 エンジョイステップ45 桐村 ★★★★		20:15~21:00 エンジョイステップ45 桐村 ★★★★		20:15~21:00 エンジョイステップ45 桐村 ★★★★		QRコードで簡単アクセス	
19:30~20:00 NEW 初中級ステップ 30		20:15~20:45 バーニングファイター 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 ★★★★		20:15~21:00 エンジョイステップ45 桐村 ★★★★		20:15~21:00 エンジョイステップ45 桐村 ★★★★		QRコードを携帯電話で読み込むだけ	
20:10~21:00 NEW 冷えとりカラダぽかぽか ヨガ 50		20:55~21:15 お尻がほぐれる股関節エクササイズ 20		完全予約制						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	
											● レッスンは全て 1F スタジオにて実施いたします。
										● 各プログラムの定員は40名 <ステップは25名>となり、入数制限をする場合があります。	
										● 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、曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いたします。	
										● プログラムは都合により変更することがあります。	
											● レッスンは全て 1F スタジオにて実施いたします。
										● 各プログラムの定員は40名 <ステップは25名>となり、入数制限をする場合があります。	
										● 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、曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いたします。	
										● プログラムは都合により変更することがあります。	
											● レッスンは全て 1F スタジオにて実施いたします。
										● 各プログラムの定員は40名 <ステップは25名>となり、入数制限をする場合があります。	
										● 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、曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いたします。	
										● プログラムは都合により変更することがあります。	
											● レッスンは全て 1F スタジオにて実施いたします。
										● 各プログラムの定員は40名 <ステップは25名>となり、入数制限をする場合があります。	
										● 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、曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いたします。	
										● プログラムは都合により変更することがあります。	
											● レッスンは全て 1F スタジオにて実施いたします。
										● 各プログラムの定員は40名 <ステップは25名>となり、入数制限をする場合があります。	
										● 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、曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いたします。	
										● プログラムは都合により変更することがあります。	
											● レッスンは全て 1F スタジオにて実施いたします。
										● 各プログラムの定員は40名 <ステップは25名>となり、入数制限をする場合があります。	
										● 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、曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いたします。	
										● プログラムは都合により変更することがあります。	
											● レッスンは全て 1F スタジオにて実施いたします。
										● 各プログラムの定員は40名 <ステップは25名>となり、入数制限をする場合があります。	
										● 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、曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いたします。	
										● プログラムは都合により変更することがあります。	
											● レッスンは全て 1F スタジオにて実施いたします。
										● 各プログラムの定員は40名 <ステップは25名>となり、入数制限をする場合があります。	
										● 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、曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いたします。	
										● プログラムは都合により変更することがあります。	
											● レッスンは全て 1F スタジオにて実施いたします。
										● 各プログラムの定員は40名 <ステップは25名>となり、入数制限をする場合があります。	
										● 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、曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いたします。	
										● プログラムは都合により変更することがあります。	
											● レッスンは全て 1F スタジオにて実施いたします。
										● 各プログラムの定員は40名 <ステップは25名>となり、入数制限をする場合があります。	
										● 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、曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いたします。	
										● プログラムは都合により変更することがあります。	
											● レッスンは全て 1F スタジオにて実施いたします。
										● 各プログラムの定員は40名 <ステップは25名>となり、入数制限をする場合があります。	
										● 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、曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いたします。	
										● プログラムは都合により変更することがあります。	
											● レッスンは全て 1F スタジオにて実施いたします。
										● 各プログラムの定員は40名 <ステップは25名>となり、入数制限をする場合があります。	
										● 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、曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いたします。	
										● プログラムは都合により変更することがあります。	
											● レッスンは全て 1F スタジオにて実施いたします。
										● 各プログラムの定員は40名 <ステップは25名>となり、入数制限をする場合があります。	
										● 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、曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いたします。	
										● プログラムは都合により変更することがあります。	
											● レッスンは全て 1F スタジオにて実施いたします。
										● 各プログラムの定員は40名 <ステップは25名>となり、入数制限をする場合があります。	
										● 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、曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いたします。	
										● プログラムは都合により変更することがあります。	
											● レッスンは全て 1F スタジオにて実施いたします。
										● 各プログラムの定員は40名 <ステップは25名>となり、入数制限をする場合があります。	
										● プ	

スポーツ&スパ  
**ラック栗東**  
TEL:077-554-3800