

レッスンタイムスケジュール


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	🚫 10:30～10:45 水中ウォーキング 山田		
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	12:30～13:30 初級スイム教室 （有料）藤本 ※事前の申込が必要		
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			
2/23(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			
22:30 CLOSE			

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	11:00～12:00 マスターズ スクール （有料）
🚫 12:25～12:55 やさしいストレッチ 30	12:15～12:35 ウォーキングアクア新妻
🚫 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	
	15:45～18:50 ジュニア スイミング スクール
🚫 19:15～20:00 リラックスヨガ45 前田	
内容変更	
🚫 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
🚫 20:55～21:15 トレーニング後の ストレッチ 15	
NEW	
22:30 CLOSE	

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	12:10～12:40 クロール初級
🚫 12:40～13:10 ポール&ストレッチ30 山田	12:40～13:10 背泳ぎ初級
🚫 13:25～13:45 ぼぐし・伸ばし不調解消 ストレッチ 20	NEW
🚫 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 ★★	
2/11(水・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	
	14:45～18:50 ジュニア スイミング スクール
🚫 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	
22:30 CLOSE	

FRIDAY	－金曜日－
スタジオ	プール
🚫 10:30～11:15 ZUMBA45 新井	🚫 10:30～10:45 水中ウォーキング 新妻
完全予約制	
🚫 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）
🚫 12:15～13:00 リラックスヨガ45 松下	🚫 12:15～12:35 アクアビクス 新井
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	
	15:45～18:50 ジュニア スイミング スクール
🚫 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 ★★	
22:30 CLOSE	

SATURDAY	－土曜日－
スタジオ	プール
🚫 10:30～11:15 リラックスヨガ45 東	9:45～11:50 ジュニア スイミング スクール
完全予約制	
🚫 11:35～12:20 ZUMBA45 吉羽	
🚫 12:30～13:00 ボルドブラ 30	NEW
🚫 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	13:45～17:50 ジュニア スイミング スクール
🚫 16:10～16:40 呼吸を深めるピラティス 30	
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）
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	
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	