2026年 3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 レベルマーク ★＝初級 ★★＝初中級 ★★★＝中級 ★★★★＝中上級

MONDAY －月曜日－

スタジオ

- 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 時間変更 下半身引締めエクササイズ 20
- 14:55～15:20 NEW 呼吸が深くなる上体ほぐし25
- 15:45～18:50 ジュニア スイミング スクール
- NEW 19:15～20:00 中上級ステップ 45
- NEW 20:10～21:00 体質改善ビューティーヨガ 50

プール

- ※3/30は休館となります。
- 10:30～10:45 水中ウォーキング 山田
- 12:30～13:30 初級スイム教室 （有料）藤本 ※事前の申込が必要
- 15:45～18:50 ジュニア スイミング スクール

TUESDAY －火曜日－

スタジオ

- 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
- NEW 12:25～12:55 優しいストレッチ 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
- 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
- 20:15～20:45 バーニングファイター 30
- 20:55～21:15 トレーニング後のストレッチ 15

プール

- 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
- 15:45～18:50 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

- 10:30～11:15 ソフトエアロ＆ヨガ45 小林
- 完全予約制
- 11:45～12:30 気功45 坂元
- 12:40～13:10 ボール＆ストレッチ30 山田
- 13:25～13:45 ほぐし・伸ばし不調解消ストレッチ 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 ★★★
- NEW 18:40～19:00 筋トレヨガ 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

プール

- 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

- 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 リラックスヨガ45 松下
- 完全予約制
- 13:15～14:00 オリジナル エアロ45 早川 ★★★
- 内容変更 14:15～15:00 リトモス 45
- 時間変更 15:10～15:30 ストレッチ20 スタッフ
- 3/20(金・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
- 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 ★★
- 15:45～18:50 ジュニア スイミング スクール

プール

- ※3/27は休館となります。
- 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 アクアビクス 新井

SATURDAY －土曜日－

スタジオ

- 10:30～11:15 リラックスヨガ45 東
- 完全予約制
- 11:35～12:20 ZUMBA45 吉羽
- 12:30～13:00 ボルドブラ 30
- 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
- NEW 16:10～16:35 姿勢が整うピラティス 25
- 黄色枠＝アプリにてご予約が必要です。

プール

- 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
- 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

SUNDAY －日曜日－

スタジオ

- 内容変更 10:30～11:10 初級エアロ 40
- NEW 11:20～12:10 体質改善ビューティーヨガ 50
- NEW 13:40～13:55 膝痛コンディショニング 15
- 14:00～14:45 初中級エアロ 45
- 内容変更 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

プール

- 10:45～12:50 ジュニア スイミング スクール

今月のジュニアスイミングスクール休校日

3/29(日)・30(月)・31(火)
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、人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、日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。

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