2026年 4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	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 内容変更 バーニングファイター 30	11:40～12:30 水慣れスイム教室 (有料)藤本 ※事前の申込が必要
12:30～13:15 健康ヨガ45 前田	12:30～13:30 マスターズ初級教室 (有料)藤本
完全予約制	
13:30～14:15 コンビネーション エアロ45 前田 ★★	
14:25～14:45 NEW モテ筋BODYトレーニング 20	
14:45～15:00 NEW 上級者向けストレッチ15	
	15:45～18:50 ジュニア スイミング スクール
18:40～19:05 NEW 姿勢が整うピラティス25	
19:15～20:00 中上級ステップ 45	
20:10～21:00 体質改善ビューティーヨガ 50	

TUESDAY －火曜日－

スタジオ	プール
10:10～10:20 NEW 朝のストレッチ 10	
10:30～11:15 FIT HOP45 足立	
完全予約制	11:00～12:00 マスターズ スクール (有料)
11:30～12:15 ZUMBA45 足立	
完全予約制	12:15～12:35 ウォーキングアクア新妻
12:25～12:55 NEW 姿勢が整うピラティス25	
13:15～14:00 かんたんエアロ45 東 ★★	
14:20～15:05 カキラ45 三好	
15:10～15:30 NEW HIIT 20	
	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 内容変更 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
20:55～21:10 NEW 上級者向けストレッチ 15	

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	
時間変更 11:40～12:25 気功45 坂元	
NEW 12:35～13:20 リトモス 45	12:10～12:40 クロール初級
13:25～13:45 ほぐし・伸ばし不調解消 ストレッチ 20	12:40～13:10 背泳ぎ初級
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 ★★★	
4/29(水・祝) ※営業時間；10:00～19:00 ※スタジオプログラム；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
18:40～19:05 NEW 姿勢が整うピラティス25	
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	

FRIDAY －金曜日－

スタジオ	プール
10:10～10:20 NEW 朝のストレッチ 10	
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 ★★★	
時間変更 14:10～14:30 ストレッチ20	
NEW 14:35～15:00 姿勢が整うピラティス25	
	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 ★★	

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	
NEW 11:20～11:45 姿勢が整うピラティス25	
時間変更 12:20～13:05 ZUMBA45 吉羽	
13:20～14:05 エンジョイ エアロ45 前田 ★★★★	
14:20～15:10 ヨガ50 前田	
内容変更 15:25～16:00 Beat Workout 35	13:45～17:50 ジュニア スイミング スクール
NEW 16:10～16:40 サーキットトレーニング 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

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 体質改善ビューティーヨガ 50	10:45～12:50 ジュニア スイミング スクール
NEW 12:20～12:45 姿勢が整うピラティス25	
内容変更 12:55～13:40 初中級エアロ 45	
時間変更 15:35～16:00 美BODYワークアウト 25	
	16:15～16:30 水中ウォーキング 新妻

今月のジュニアスイミングスクール休校日

4/29(水)

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