

レッスンスケジュール

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 ★★=初級
 レベルマーク ★★★=中級 ★★★★★=中上級

MONDAY 一月曜日		TUESDAY 火曜日		WEDNESDAY 水曜日		FRIDAY 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
		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
10:30~11:15 ヨガピラティス45 吉羽 完全予約制	10:30~10:45 水中ウォーキング 山田	10:10~10:20 朝のストレッチ 10		10:30~11:15 ソフトエアロ&ヨガ45 小林 完全予約制		10:10~10:20 朝のストレッチ 10		10:30~11:15 リラクソヨガ45 東 完全予約制	9:45~11:50 ジュニア スイミング スクール	10:30~11:10 初級エアロ 40	
11:45~12:15 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	11:30~12:15 ZUMBA45 足立 完全予約制	11:00~12:00 マスターズ スクール (有料)	11:40~12:25 氣功45 坂元		11:30~12:00 ショートステップ30 新井		11:20~11:45 リフレッシュヨガ 25		11:20~12:10 ボディシェイプヨガ 50	10:45~12:50 ジュニア スイミング スクール
12:30~13:15 健康ヨガ45 前田 完全予約制	12:30~13:30 マスターズ初級教室 (有料)藤本	12:25~12:50 リフレッシュヨガ 25	12:15~12:35 ウォーキングアクア新妻	12:10~12:40 クロール初級		12:15~13:00 リラクソヨガ45 松下 完全予約制		12:20~13:05 ZUMBA45 吉羽		12:20~12:45 リフレッシュヨガ 25	
13:30~14:15 コンビネーション エアロ45 前田 ★★		13:15~14:00 かんたんエアロ45 東 ★★		12:40~13:10 背泳ぎ初級		13:15~14:00 オリジナル エアロ45 早川 ★★★★★		13:20~14:05 エンジョイ エアロ45 前田 ★★★★★		12:55~13:40 初級エアロ 45	
14:25~14:45 モテ筋BODYトレーニング 20		14:20~15:05 カキラ45 三好		13:25~13:45 体が硬い人のためのストレッチ 20		14:10~14:30 ストレッチ20		14:20~15:10 ヨガ50 前田			
14:45~15:00 上級者向けストレッチ15		15:10~15:25 自重筋カトレーニング 15		14:00~14:45 オリジナル ステップ45 桐村 ★★★★★ 完全予約制		14:35~15:00 リフレッシュヨガ 25		15:25~16:00 Beat Workout 35	13:45~17:50 ジュニア スイミング スクール	15:00	15:00
	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	15:00~15:45 オリジナル エアロ45 桐村 ★★★★★				16:10~16:40 背骨ストレッチ 30		16:00	16:00
		5/6(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								17:00	17:00
				17:00	14:45~18:50 ジュニア スイミング スクール					GW休館日のお知らせ 誠に勝手ながら5/3・4・5は施設点検日のため 休館日とさせていただきます。	
				18:40~19:05 リフレッシュヨガ 25						5/3(日)・4(月)・5(火)休館日	
				19:15~20:00 リラクソヨガ45 前田						今月のジュニアスイミングスクール休校日 5/1(金)・2(土)・6(水) 5/29(金)~31(日) 大人だけでゆったりとプールが利用できます。	
				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					19:00 CLOSE	
				20:15~21:00 エンジョイ ステップ45 桐村 ★★★★★ 完全予約制	20:00~21:00 RACスイムユニット					●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。(最小参加人数: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。	
				20:30~21:15 体が硬い人のためのストレッチ 20						20:30 CLOSE	
										代行業・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	
										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)	
										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	
22:30 CLOSE											