

# レッスンス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 ★=初級 ★★=中級  
 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<br>ヨガピラティス45<br>吉羽<br>完全予約制                | 10:30~10:45<br>水中ウォーキング 山田                     | 10:10~10:20<br>朝のストレッチ 10               |                                      | 10:30~11:15<br>ソフトエアロ&ヨガ45<br>小林<br>完全予約制           |     | 10:30~11:15<br>ZUMBA45<br>新井<br>完全予約制           | 10:30~10:45<br>水中ウォーキング 新妻           | 10:30~11:15<br>リラクソヨガ45<br>東<br>完全予約制     | 9:45~11:50<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール  | 10:30~11:10<br>初級エアロ 40            |                                      |
| 11:40~12:15<br>バーニングファイター<br>35<br>内容変更                | 11:40~12:30<br>水慣れスイム教室<br>(有料)藤本<br>※事前の申込が必要 | 11:30~12:15<br>ZUMBA45<br>足立<br>完全予約制   | 11:00~12:00<br>マスターズ<br>スクール<br>(有料) | 11:40~12:25<br>氣功45<br>坂元                           |     | 11:30~12:00<br>ショートステップ30<br>新井                 | 11:00~12:00<br>マスターズ<br>スクール<br>(有料) | 11:20~11:45<br>NEW<br>全身シェイプアップ 25        |                                      | 11:20~12:10<br>ボディシェイプヨガ 50        | 10:45~12:50<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール |
| 12:30~13:15<br>健康ヨガ45<br>前田<br>完全予約制                   | 12:30~13:30<br>マスターズ初級教室<br>(有料)藤本             | 12:25~12:50<br>NEW<br>全身シェイプアップ 25      | 12:15~12:35<br>ウォーキングアクア新妻           | 12:35~13:20<br>リトモス 45<br>内容変更                      |     | 12:15~13:00<br>リラクソヨガ45<br>松下<br>完全予約制          | 12:15~12:35<br>アクアピクス 新井             | 12:20~13:05<br>ZUMBA45<br>吉羽              |                                      | 12:20~12:45<br>NEW<br>全身シェイプアップ 25 |                                      |
| 13:30~14:15<br>コンビネーション<br>エアロ45<br>前田 ★★              |  | 13:15~14:00<br>かんたんエアロ45<br>東 ★★        |                                      | 13:25~13:45<br>体が硬い人のためのストレッチ<br>20                 |     | 13:15~14:00<br>オリジナル<br>エアロ45<br>早川 ★★★★★       |                                      | 13:20~14:05<br>エンジョイ<br>エアロ45<br>前田 ★★★★★ |                                      | 12:55~13:40<br>NEW<br>初中級エアロ 45    |                                      |
| 14:25~14:45<br>ピラティス 20<br>14:45~15:00<br>上級者向けストレッチ15 |  | 14:20~15:05<br>カキラ45<br>三好              |                                      | 14:00~14:45<br>オリジナル<br>ステップ45<br>桐村 ★★★★★<br>完全予約制 |     | 14:10~14:30<br>ストレッチ20                          |                                      | 14:20~15:10<br>ヨガ50<br>前田                 |                                      |                                    |                                      |
|  | 15:45~18:50<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール           | 15:10~15:25<br>自重筋カトレーニング<br>15         |                                      | 15:00~15:45<br>オリジナル<br>エアロ45<br>桐村 ★★★★★           |     | 14:35~15:00<br>NEW<br>全身シェイプアップ 25              |                                      | 15:25~16:00<br>内容変更<br>Beat Workout 35    | 13:45~17:50<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール | 15:50~16:00<br>美BODYワークアウト<br>25   |                                      |
|  |  |   | 15:45~18:50<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール |   |     |   |                                      | 16:10~16:40<br>背骨ストレッチ 30                 |                                      |                                    | 16:15~16:30<br>水中ウォーキング 新妻           |
| 18:40~19:05<br>NEW<br>全身シェイプアップ 25                     |  | 19:15~20:00<br>リラクソヨガ45<br>前田           |                                      | 18:40~19:05<br>NEW<br>全身シェイプアップ 25                  |     | 19:15~20:00<br>かんたんエアロ45<br>濱崎 ★★               |                                      | 19:30~16:00<br>内容変更                       |                                      |                                    |                                      |
| 19:15~20:00<br>中級ステップ 45                               |  | 20:10~20:45<br>内容変更<br>バーニングファイター<br>35 | 20:15~20:30<br>水中ウォーキング多羅尾           | 19:15~20:00<br>エンジョイ<br>エアロ45<br>桐村 ★★★★★           |     | 20:15~21:00<br>オリジナルステップ45<br>桐村 ★★★★★<br>完全予約制 | 20:00~21:00<br>RACスイムユニット            | 20:00                                     |                                      |                                    |                                      |
| 20:10~21:00<br>ボディシェイプヨガ 50                            |  | 20:35~21:15<br>体が硬い人のためのストレッチ<br>20     |                                      | 20:00   |     | 20:15~21:00<br>オリジナルステップ45<br>濱崎 ★★             |                                      | 20:00                                     |                                      |                                    |                                      |
|  |  |   |                                      | 21:00   |     |   |                                      | 21:00                                     |                                      |                                    |                                      |
|  |  |   |                                      | 22:00   |     |   |                                      | 22:00                                     |                                      |                                    |                                      |

**今月のジュニアスイミングスクール休校日**  
 6/29(月)・30(火)  
 大人だけでゆったりとプールが利用できます。

**19:00 CLOSE**

- レッスンとは全て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があります。(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。

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

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