2026年 7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
- 11:40～12:15 バーニングファイター 35
- 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 ★★
- 14:25～14:45 ピラティス 20
- 14:45～15:00 NEW 疲労回復ストレッチ 15
- 18:40～19:05 NEW 腸活コンディショニング 25
- 内容変更 19:15～20:00 中級ステップ 45
- 20:10～21:00 NEW フローヨガ 50

プール

- ※7/27は休講となります。
- 10:30～10:45 水中ウォーキング 山田
- 11:40～12:30 水慣れスイム教室 (有料)藤本 ※事前の申込が必要
- 12:30～13:30 マスターズ初級教室 (有料)藤本
- 15:45～18:50 ジュニア スイミング スクール

7/20(月・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

TUESDAY －火曜日－

スタジオ

- 10:10～10:20 朝のストレッチ 10
- 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 12:25～12:50 腸活コンディショニング25
- 13:15～14:00 かんたんエアロ45 東 ★★
- 14:20～15:05 カキラ45 三好
- 内容変更 15:10～15:25 自重筋力トレーニング 20
- 19:15～20:00 リラックスヨガ45 前田
- 20:10～20:45 バーニングファイター 35
- NEW 20:55～21:15 ストレッチ －骨盤底筋編－ 20

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
- 11:40～12:25 気功45 坂元
- NEW 12:35～13:25 ピラティス 50
- NEW 13:30～13:50 ストレッチ －骨盤底筋編－ 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 18:40～19:05 腸活コンディショニング 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

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
- 20:00～21:00 RACスイムユニット

FRIDAY －金曜日－

スタジオ

- 10:10～10:20 朝のストレッチ 10
- 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 ★★★
- NEW 14:10～14:30 はじめてヨガ20 竹中
- NEW 14:35～15:00 腸活コンディショニング 25
- 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 ★★

プール

- ※7/24は休講となります。
- 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
- 15:45～18:50 ジュニア スイミング スクール

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
- NEW 11:20～11:45 腸活コンディショニング 25
- 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
- 15:25～16:00 Beat Workout 35
- NEW 16:10～16:40 全身ストレッチ 30

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

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

- 内容変更 10:30～11:10 初級エアロ 40
- NEW 11:20～12:10 フローヨガ 50
- NEW 12:20～12:45 腸活コンディショニング 25
- 12:55～13:40 初中級エアロ 45
- 内容変更 15:35～16:00 美BODYワークアウト 25

プール

- 10:45～12:50 ジュニア スイミング スクール
- 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

7/29(水)・31(金)
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