

2026年 8月

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 ★★＝初中級
 レベルマーク ★★★★★＝中級 ★★★★★＝中上級

MONDAY 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
10:30～11:15 ヨガピラティス45 吉羽 完全予約制	※8/3・17は休館となります 10:30～10:45 水中ウォーキング 山田	10:10～10:20 NEW おはようストレッチ 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)	10:30～11:15 ソフトエアロ&ヨガ45 小林 完全予約制	11:40～12:25 氣功45 坂元	10:10～10:20 NEW おはようストレッチ 10 10:30～11:15 ZUMBA45 新井 完全予約制	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)	10:30～11:15 リラックスヨガ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	10:45～12:50 ジュニア スイミング スクール
11:40～12:15 キックボクシングEX 35 内容変更	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	12:15～12:35 ウォーキングアクア 新妻	12:35～13:25 ピラティス 50	13:30～13:50 ストレッチ -骨盤底筋編- 20	11:30～12:00 ショートステップ30 新井	12:15～12:35 アクアビクス 新井	11:20～11:45 NEW 全集中！脂肪燃焼 25	12:20～13:05 ZUMBA45 吉羽	11:20～12:10 フローヨガ 50	12:20～12:45 NEW 全集中！脂肪燃焼 25
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 NEW 全集中！脂肪燃焼 25	13:15～14:00 かんたんエアロ45 東 ★★	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 ★★★★★	12:15～13:00 リラックスヨガ45 松下 完全予約制	12:15～12:35 アクアビクス 新井	12:20～13:05 ZUMBA45 吉羽	13:20～14:05 エンジョイ エアロ45 前田 ★★★★★	12:55～13:40 初中級エアロ 45	12:55～13:40 初中級エアロ 45
14:25～14:45 NEW 猫背改善ピラティス 20	14:45～15:00 疲労回復ストレッチ 15	14:20～15:05 カキラ45 三好	15:10～15:25 自重筋力トレーニング 20	18:40～19:05 NEW 全集中！脂肪燃焼 25	19:15～20:00 エンジョイ エアロ45 桐村 ★★★★★	14:10～14:30 はじめてヨガ20 竹中	14:35～15:00 NEW 全集中！脂肪燃焼 25	14:20～15:10 ヨガ50 前田	15:25～16:00 Beat Workout 35	15:35～16:00 美BODYワークアウト 25	15:35～16:00 美BODYワークアウト 25
18:40～19:05 NEW 全集中！脂肪燃焼 25	19:15～20:00 中級ステップ 45	19:15～20:00 リラックスヨガ45 前田	20:10～20:45 キックボクシングEX 35 内容変更	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	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 ★★	16:10～16:40 全身ストレッチ 30	13:45～17:50 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	16:15～16:30 水中ウォーキング 新妻
20:10～21:00 フローヨガ 50		20:55～21:15 ストレッチ -骨盤底筋編- 20						17:00～18:00 ジュニア スイミング スクール		17:00～18:00 ジュニア スイミング スクール	17:00～18:00 ジュニア スイミング スクール
								18:00～19:00 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)	18:00～19:00 ジュニア スイミング スクール	18:00～19:00 ジュニア スイミング スクール	18:00～19:00 ジュニア スイミング スクール
								20:30 CLOSE	20:30 CLOSE	20:30 CLOSE	20:30 CLOSE
								代行・休講などホームページにも掲載！	代行・休講などホームページにも掲載！	代行・休講などホームページにも掲載！	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 ※QRコード読み取り対応機種のみ対 ※対応機種以外の方はHPから確認	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 ※QRコード読み取り対応機種のみ対 ※対応機種以外の方はHPから確認	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 ※QRコード読み取り対応機種のみ対 ※対応機種以外の方はHPから確認	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 ※QRコード読み取り対応機種のみ対 ※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	スポーツ&スパ ラック栗東 TEL:077-554-3800	スポーツ&スパ ラック栗東 TEL:077-554-3800	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	営業時間: 平日10:00～22:30 土曜10:00～20:30 日祝10:00～19:00	営業時間: 平日10:00～22:30 土曜10:00～20:30 日祝10:00～19:00	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	定休日:木曜日	定休日:木曜日	定休日:木曜日
								22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE