

2026年 9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
レベルマーク

★＝初級
★★★＝中級

★★＝初中級
★★★★＝中上級

MONDAY ー月曜日ー		TUESDAY ー火曜日ー		WEDNESDAY ー水曜日ー		FRIDAY ー金曜日ー		SATURDAY ー土曜日ー		SUNDAY ー日曜日ー	
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	10:30～10:45 水中ウォーキング 山田	10:10～10:20 おはようストレッチ 10 10:30～11:15 FIT HOP45 足立 完全予約制		10:30～11:15 ソフトエアロ&ヨガ45 小林 完全予約制		10:10～10:20 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	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 11:20～12:10 ディープストレッチヨガ 50 12:20～12:45 疲労回復ヨガ 25 12:55～13:40 初中級エアロ 45	
11:40～12:15 キックボクシングEX 35	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	11:00～12:00 マスターズ スクール (有料)	11:20～11:45 NEW 疲労回復ヨガ 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 疲労回復ヨガ 25	12:15～12:35 ウォーキングアクア 新妻	12:35～13:20 NEW 初中級ステップ 45		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			
13:30～14:15 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 ★★		13:30～13:50 NEW ストレッチ 20		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 ★★			
14:25～14:45 猫背改善ピラティス 20 14:45～15:05 NEW 体が硬い人のためのストレッチ 20		14:20～15:05 カキラ45 三好		14:00～14:45 オリジナル ステップ45 桐村 ★★		14:10～14:30 はじめてヨガ20 竹中 14:35～15:00 NEW 疲労回復ヨガ 25		14:20～15:10 ヨガ50 前田			
9/21(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		9/22(火・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		9/23(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				15:25～16:00 Beat Workout 35 16:10～16:40 NEW 優しいストレッチ 30	13:45～17:50 ジュニア スイミング スクール	15:35～16:00 内容変更 美BODYワークアウト 25	16:15～16:30 水中ウォーキング 新妻
	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		14:45～18:50 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			今月のジュニアスイミングスクール休校日 9/29(火)・30(水) 大人だけでゆったりとプールが利用できます。	
18:40～19:05 NEW 疲労回復ヨガ 25				18:40～19:05 NEW 疲労回復ヨガ 25						19:00 CLOSE	
19:15～20:00 内容変更 中級ステップ 45		19:15～20:00 リラックスヨガ45 前田		19:15～20:00 エンジョイ エアロ45 桐村 ★★		19:15～20:00 かんたんエアロ45 濱崎 ★★				● 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。	
20:10～21:00 NEW ディープストレッチヨガ 50		20:10～20:45 キックボクシングEX 35	20:15～20:30 水中ウォーキング 多羅尾	20:15～21:00 エンジョイ ステップ45 桐村 ★★	20:00～21:00 RACスイムユニット	20:15～21:00 オリジナルステップ45 濱崎 ★★		20:30 CLOSE			
		20:55～21:15 NEW ストレッチ 20						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			
								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