

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－	
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	
内容変更 11:40～12:10 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	
🚫 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	
🚫 13:30～14:15 コンビネーション エアロ45 前田 ★★			
NEW 14:25～14:45 筋トレヨガ 20 体が硬い人の為のストレッチ 20			
10/12(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			
		15:45～18:50 ジュニア スイミング スクール	
🚫 18:40～19:05 ピラティス 25			
19:15～20:00 中級ステップ 45			
🚫 20:10～21:00 ディープストレッチヨガ 50			
22:30 CLOSE			

TUESDAY		－火曜日－	
スタジオ		プール	
NEW 10:10～10:20 リズムストレッチ 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		11:00～12:00 マスターズスクール (有料)	
NEW 12:25～12:50 ピラティス 25		12:15～12:35 ウォーキングアクア新妻	
🚫 13:15～14:00 かんたんエアロ45 東 ★★			
🚫 14:20～15:05 カキラ45 三好			
15:10～15:30 コアトレーニング 20			
		15:45～18:50 ジュニア スイミング スクール	
19:15～20:00 リラックスヨガ45 前田			
内容変更 20:10～20:45 バーニングファイター 35		20:15～20:30 水中ウォーキング多羅尾	
🚫 20:55～21:15 ストレッチ 20			
22:30 CLOSE			

WEDNESDAY		－水曜日－	
スタジオ		プール	
🚫 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			
		12:10～12:40 クロール初級	
🚫 12:35～13:20 初中級ステップ 45		12:40～13:10 背泳ぎ初級	
🚫 13:30～13:50 ストレッチ 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 ★★★★★			
		14:45～18:50 ジュニア スイミング スクール	
🚫 18:40～19:05 ピラティス 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		20:00～21:00 RACスイムユニット	
22:30 CLOSE			

FRIDAY		－金曜日－	
スタジオ		プール	
NEW 10:10～10:20 リズムストレッチ 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	
11:30～12:00 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)	
🚫 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	
13:15～14:00 オリジナル エアロ45 早川 ★★★★★			
🚫 14:10～14:30 はじめてヨガ20 竹中			
NEW 14:35～15:00 ピラティス 25			
		15:45～18:50 ジュニア スイミング スクール	
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 ★★			
22:30 CLOSE			

SATURDAY		－土曜日－	
スタジオ		プール	
🚫 10:30～11:15 リラクسس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	
NEW 11:20～11:45 ピラティス 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			
内容変更 15:25～16:00 Beat Workout 35		13:45～17:50 ジュニア スイミング スクール	
🚫 16:10～16:40 優しいストレッチ 30			
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			
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			

SUNDAY		－日曜日－	
スタジオ		プール	
🚫 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		10:45～12:50 ジュニア スイミング スクール	
NEW 12:20～12:45 ピラティス 25			
内容変更 12:55～13:40 初中級エアロ 45			