

2026年11月レッスンスケジュール

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 スタジオ プール	—月曜日— スタジオ プール	TUESDAY スタジオ プール	—火曜日— スタジオ プール	WEDNESDAY スタジオ プール	—水曜日— スタジオ プール	FRIDAY スタジオ プール	—金曜日— スタジオ プール	SATURDAY スタジオ プール	—土曜日— スタジオ プール	SUNDAY スタジオ プール	—日曜日— 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	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	11:00～12:00 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 気功45 坂元	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	11:30～12:00 ショートステップ30 新井	10:30～11:15 リラックスヨガ45 東 完全予約制	11:20～11:45 ボトムシェイプ 25 NEW	10:30～11:15 初級エアロ 45 11:20～12:05 デトックスフローヨガ 45 12:20～12:45 ボトムシェイプ 25 NEW	10:30～11:15 初級エアロ 45 11:20～12:05 デトックスフローヨガ 45 12:20～12:45 ボトムシェイプ 25 NEW
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	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	11:40～12:25 気功45 坂元	12:10～12:40 クロール初級	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
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 ボトムシェイプ 25 NEW	13:15～14:00 かんたんエアロ45 東 ★★	12:35～13:20 初中級ステップ 45 13:30～13:50 全身ほぐしストレッチ 20 NEW	12:40～13:10 青泳ぎ初級	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	14:20～15:10 ヨガ50 前田	14:20～15:10 ヨガ50 前田	15:35～16:00 美BODYワークアウト 25 16:15～16:30 水中ウォーキング 新妻	15:35～16:00 美BODYワークアウト 25 16:15～16:30 水中ウォーキング 新妻
13:30～14:15 コンビネーション エアロ45 前田 ★★		14:20～15:05 カキラ45 三好	15:10～15:25 高強度サーキットトレーニング 15 NEW	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 ★★★★★	14:35～15:00 ボトムシェイプ 25 NEW	15:25～16:00 Beat Workout 35 16:10～16:40 腰周りのストレスを軽減する ストレッチ 30 NEW	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	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
14:25～14:45 筋トレヨガ 20 14:45～15:05 呼吸エクササイズ 20 NEW		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	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	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	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	15:45～18:50 ジュニア スイミング スクール
18:40～19:05 ボトムシェイプ 25 NEW		18:40～19:05 ボトムシェイプ 25 NEW	19:15～20:00 リラックスヨガ45 前田	18:40～19:05 ボトムシェイプ 25 NEW	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 ★★	20:15～21:00 オリジナルステップ45 濱崎 ★★	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 20:55～21:15 全身ほぐしストレッチ 20 NEW	19:15～20:00 リラックスヨガ45 前田	19:15～20:00 リラックスヨガ45 前田
19:15～20:00 中級ステップ 45 20:10～20:55 デトックスフローヨガ 45 NEW		20:10～20:45 バーニングファイター 35 20:55～21:15 全身ほぐしストレッチ 20 NEW	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 ★★★★★ 完全予約制	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 ★★	20:15～21:00 オリジナルステップ45 濱崎 ★★	20:10～20:45 バーニングファイター 35 20:55～21:15 全身ほぐしストレッチ 20 NEW	20:10～20:45 バーニングファイター 35 20:55～21:15 全身ほぐしストレッチ 20 NEW	20:10～20:45 バーニングファイター 35 20:55～21:15 全身ほぐしストレッチ 20 NEW	20:10～20:45 バーニングファイター 35 20:55～21:15 全身ほぐしストレッチ 20 NEW
22:30 CLOSE		22:30 CLOSE		22:30 CLOSE		22:30 CLOSE		22:30 CLOSE		22:30 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