

ラクトスポーツプラザ

レッスンスケジュール

2020年 6月

●施設利用料 + レッスン受講料 520円 (1日1回の受講料で、全てのレッスンが受講可能!) ※ワンレッスンコース1,030円 (ワンレッスンのみ受講可能2時間制限あり)

	月		火		水			木			金		土			日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	コミュニティ	スタジオ	プール	コミュニティ	スタジオ	プール	スタジオ	プール	コミュニティ	スタジオ	プール
9:30	無料				無料						無料		スクール				
10:00	モンクストレッチ 9:45~10:15	時間変更 ウォーターエクサ 10:00~10:45 【萩野】			モンクストレッチ 9:45~10:15						モンクストレッチ 9:45~10:15		Kids HIPHOP 9:30~10:15 【Futoshi】				
10:30	かんたんエアロ 10:30~11:15 【中島】		ピラティス 10:30~11:30 【森井】	水中機能改善ストレッチ 10:30~11:15 【中川】	かんたん エアロ 10:30~11:30 【島田】	アクアピクス 10:30~11:15 【安岡】	からだが変わる バランスボール教室 【山本】	ヨガ 10:30~11:30 【kotetu】			なれたらエアロ 10:30~11:30 【富田】	コアトリアルストレッチ 10:30~11:15 【中川】	ヨガ 10:30~11:30 【相根】			ホールフルネス 10:15~11:15 【山田】	
11:00																	
11:30	ひきしめエアロ 11:30~12:30 【中島】	成人スクール 11:30~12:30	なれたらエアロ 11:45~12:30 【松田】	成人スクール 11:30~12:30	肩こり腰痛予防体操 11:40~12:30 【志村】						ピラティス 11:30~12:15 【富田】	成人スクール 11:30~12:30	やさしい ステージジャズ 11:45~12:45 【森井】			ストレーニング 11:30~12:15 【SYOKO】	子ども スクール 9:30~13:30
12:00																	
12:30	ほくす様 12:45~13:15	ウォーキングアクアピクス 12:45~13:30 【島田】	ひきしめエアロ 12:45~13:45 【松田】	アクアピクス 12:45~13:30 【志村】	健康体操 12:45~13:30 【声田】	肩こり腰痛予防水中体操 12:45~13:30 【山田】		かんたんエアロ 12:45~13:30 【松田】	時間・担当変更 アクアピクス 13:10~13:55 【坂口】				かんたんエアロ 13:00~13:45 【安岡】			太極拳 12:30~13:30 【松村】	
13:00																	
13:30	ヨガ 13:30~14:30 【橋本】																
14:00			自重筋力 トレーニング 14:00~14:45 【安本】		かんたんエアロ 13:45~14:30 【中島】			ピラティス 14:00~14:45 【安本】	成人スクール 14:00~15:00		からだバランス 13:30~14:30 【坂口】		がんばるエアロ 13:45~14:45 【安岡】			がんばるエアロ 13:45~14:45 【富田】	
14:30		成人スクール 14:00~15:00															
15:00			6月9日レッススタート		ひきしめボール 14:45~15:30 【中島】			健美操 15:00~15:45 【TOMO】			アロマトストレッチ 14:45~15:30 【坂口】					ピラティス 15:00~15:45 【富田】	
15:30																	
16:00																	
16:30					スクール												
17:00		子ども スクール 15:00~19:00			健好！筋トレ教室 16:00~17:00			スクール									
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00	バーベル60 19:00~20:00 【AKI】	成人スクール 19:00~20:00	ストレーニング 19:00~19:45 【SYOKO】	成人スクール 19:00~20:00	筋コンディショニング 19:00~19:45 【柴】 定員			かんたんエアロ 19:00~19:45 【TOMO】	成人スクール 19:00~20:00		エアロボディフォーカス 19:00~19:50 【松田】	成人スクール 19:00~20:00	バーベル60 18:30~19:30 【AKI】				
19:30		定員															
20:00																	
20:30	LesMILLS BODY BALANCE 20:15~21:15 【AKI】		ボディシェイプ 20:00~21:00 【声田】		Freshエアロ 20:00~20:45 【柴】			健美操 20:00~20:45 【TOMO】					LesMILLS BODY BALANCE 19:45~20:45 【AKI】				
21:00																	
21:30																	
22:00																	

新型コロナウイルス感染拡大
防止策について
※定員を24名に制限致します。
※レッスン強度を上げて実施します。
※マスクの着用をお願いします。
※換気を強化します。
※タッチ等の接触行為を禁止します。

レッスン受講に関する注意
※各レッスン開始30分前より受講券をフロントにて配布いたします。
(定員になり次第受付終了とさせていただきます。)
※各レッスン開始10分を過ぎると受講できません。(安全確保の為。)
※祝日は21時までの営業となり20:00以降のレッスンは休講となります。
※レッスン内容や担当インストラクターは変更する場合があります。
予めご了承ください。
※【スクール】は月会費制に別添料金が必要となります。

レッスン内容

ヨガ系
エアロ・脂肪燃焼系
ダンス系
ひきしめ系
ストレッチ・コンディショニング系
水中レッスン

new 担当・レッスンが変更になったレッスン 定員 定員が少数のレッスン (レッスン開始1時間前、または1レッスン前より受付) 無料 レッスン料が無料のレッスン スクール スクール料金が別途必要なレッスン

お問い合わせ ラクトスポーツプラザ
TEL.075-501-3377