

●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													★スタジオ Kids HIPHOP 9:30~10:15 【Futoshi】				
10:00																	
10:30	かんたんエアロ 10:30~11:15 【中島】	ウォーターエクサ 10:30~11:15 【坂野】	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 ヨガ 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】		★ ヨガ教室 【観本】	なれたらエアロ 10:30~11:15 【宮田】	コートアクアストレッチ 10:30~11:15 【中川】	ヨガ 10:30~11:30 【相根】	★ 子ども スクール 9:30~13:30		ホールフルネス 10:15~11:15 【山田】	★ 子ども スクール 9:30~13:30
11:00	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	前ごり腰痛予防体操 11:40~12:30 【志村】			BAILABAILA 11:45~12:30 【kotetu】	★ 成人スクール 11:30~12:30		ZUMBA 11:30~12:15 【宮田】	★ 成人スクール 11:30~12:30	やさしい ステーション 11:45~12:45 【森井】			ZUMBA 11:30~12:15 【SYOKO】	
11:30																	
12:00																	
12:30																	
13:00	ほくす棒【スタッフ】 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】	★ 成人スクール 12:45~13:30 【志村】	BAILABAILA 12:40~13:30 【島田】			かんたんエアロ 12:45~13:30 【松田】	★ 成人スクール 13:00~13:45 【坂口】		健康水中ウォーキング 13:00~13:45 【坂口】	★ 成人スクール 13:50~14:50 【スタッフ】	かんたんエアロ 13:00~13:45 【安岡】		ストレッチ&ヨガ 体操教室 【山本】	太極拳 12:30~13:30 【松村】	
13:30																	
14:00	ヨガ 13:30~14:30 【観本】	★ 成人スクール 14:00~15:00	<b>NEW</b> 【全身トレーニング & ストレッチ】 14:00~15:00 【井郷】	★ マスターズ 13:50~14:50 【スタッフ】	かんたんエアロ 13:45~14:30 【中島】			<b>NEW</b> リラックスヨガ 13:45~14:45 【松田】	★ 成人スクール 14:00~15:00		ミュージックフロー ヨガエクササイズ 13:30~14:30 【Mayuko】		がんばるエアロ 14:00~15:00 【安岡】			がんばるエアロ 13:45~14:45 【宮田】	
14:30																	
15:00	BAILABAILA 14:45~15:30 【kotetu】				ひきしめボール 14:45~15:30 【中島】			健美操 15:00~15:45 【TOMO】			からだバランス 14:45~15:30 【坂口】						
15:30																	
16:00																	
16:30		★ 子ども スクール 15:00~19:00		★ 子ども スクール 15:00~19:00	★ 健好！筋トレ教室 16:00~17:00 志村	★ 子ども スクール 15:00~19:00		Kids HIPHOP 16:30~17:15【Futoshi】	★ 子ども スクール 15:00~19:00					★ 子ども スクール 17:00~18:00			
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30	★ 成人スクール 19:00~20:00		<b>NEW</b> ZUMBA 19:00~19:45 【SYOKO】	★ 成人スクール 19:00~20:00	<b>NEW</b> ヨガ 19:00~20:00 【風早】			<b>時間変更</b> かんたんエアロ 19:15~20:00 【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					
20:00																	
20:30																	
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。  
 ※レッスンの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。

**レッスン受講に際しての注意点**  
 ※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分をすぎると受講できません。(安全確保のため。)  
 ※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】は月会費制になり別途料金が必要となります。

**レッスンの内容**

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