

2021年 1月 営業時間短縮

レッスンスケジュール

ラクトスポーツプラザ

●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	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											★					
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 【荻野】	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 エンジョイエアロ 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 10:30~11:15 【宮田】	コントロールアクアストレッチ 10:30~11:15 【中川】	★	ヨガ 10:30~11:30 【相根】		★	
11:00																
11:30	★	成人スクール 11:30~12:30		★												
12:00	ひきしめエアロ 11:30~12:30 【中島】		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】				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	
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】	アクアピクス 12:45~13:30 【志村】	BAILABAILA 12:40~13:30 【芦田】				かんたんエアロ 12:45~13:30 【松田】		アクアピクス 13:00~13:45 【坂口】		OULA "ウーラ" 12:30~13:15 【Mayuko】		健康水中ウォーキング 13:00~13:45 【坂口】	
13:30																
14:00	ヨガ 13:30~14:30 【概本】	★	★	★	かんたんエアロ 13:45~14:30 【中島】				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】		マスターズ 13:50~14:50 【スタッフ】	
14:30		成人スクール 14:00~15:00	★	★												
15:00	BAILABAILA 14:45~15:30 【kotetu】				ひきしめボール 14:45~15:30 【中島】											
15:30																
16:00					★				★							
16:30	★	子ども スクール 15:00~19:00		★	健好! 筋トレ教室 16:00~17:00 志村	★			★							
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00	★	成人スクール 19:00~20:00		★					★							
19:30	LesMILLS BODY COMBAT 19:00~19:45 【スタッフ】		ZUMBA 19:00~19:45 【SYOKO】	成人スクール 19:00~20:00	★				ZUMBA 19:00~19:45 【TOMO】	★	成人スクール 19:00~20:00		★	成人スクール 19:00~20:00		
20:00																
20:30	<div style="background-color: red; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> 20時までの営業時間短縮のため、レッスン変更になります。 </div>															
21:00																
21:30																
22:00																
22:30																

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。
 ※レッスン強度をさげて実施します。
 ※マスクの着用をお願いします。
 ※換気を強化します。
 ※タチ等々の接触行為を禁止します。

レッスン受講に関する注意点
 ☆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。(安全確保の為。)
 ☆祝日は21時までの営業となり20:00以降のレッスンが休講となります。
 ☆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