

2021年 1月

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	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													★ 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 【狹野】	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】		★ ヨガ教室 【槻本】	なれたらエアロ 10:30~11:15 【宮田】	ユートリアルアクアストレッチ 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】	★ 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		★ 成人スクール 11:30~12:30													
11:30																	
12:00			なれたらエアロ 11:45~12:30 【松田】		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					ZUMBA 11:30~12:15 【SYOKO】
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】			BAILABAILA 12:40~13:30 【芦田】			かんたんエアロ 12:45~13:30 【松田】			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】					★ 太極拳 12:30~13:30 【松村】
13:30			ひきしめエアロ 12:45~13:45 【松田】														
14:00	★ ヨガ 13:30~14:30 【槻本】	★ 成人スクール 14:00~15:00			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】					★ がんばるエアロ 13:45~14:45 【宮田】
14:30			★ 全身トレーニング& ストレッチ 14:00~15:00 【井堀】														
15:00	BAILABAILA 14:45~15:30 【kotetu】				★ ひきしめボール 14:45~15:30 【中島】						からだバランス 14:45~15:30 【坂口】						
15:30																	
16:00					★ 健好! 筋トレ教室 16:00~17:00 志村												
16:30		★ 子ども スクール 15:00~19:00		★ 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								
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00	★ 時間変更 LesMILLS BODY PUMP 19:00~19:45 【スタッフ】	★ 成人スクール 19:00~20:00	★ NEW スロートレーニング 19:00~19:45 【SYOKO】	★ 成人スクール 19:00~20:00				★ NEW ZUMBA 19:15~20:00 【TOMO】	★ 成人スクール 19:00~20:00								
19:30	★ NEW LesMILLS BODY COMBAT 20:00~20:45 【スタッフ】		★ 時間変更 ZUMBA 20:00~20:45 【SYOKO】					★ NEW オリジナルダンス 20:15~21:00 【TOMO】									
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

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
TEL075-501-3377