

2021年 2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	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					
10:00												Kids HIPHOP 9:30~10:15 【Futoshi】					
10:30																	
11:00	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】		★	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】	★
11:30																	
12:00	ひきしめエアロ 11:30~12:30 【中島】	★成人スクール 11:30~12:30		★													
12:30																	
13:00	ほぐす棒【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】															
13:30																	
14:00	ヨガ 13:30~14:30 【槻本】																
14:30		★成人スクール 14:00~15:00															
15:00	BAILABAILA 14:45~15:30 【kotetu】																
15:30																	
16:00																	
16:30		★															
17:00		★															
17:30		★															
18:00		★															
18:30																	
19:00																	
19:30	LesMILLS BODY COMBAT 19:00~19:45 【スタッフ】	★成人スクール 19:00~20:00															
20:00																	
20:30																	
21:00																	
21:30																	
22:00																	

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。

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