

2021年 3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
												★ Kids HIPHOP 9:30~10:15 【Futoshi】				
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
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】			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 ステージジャズ 11:45~12:45 【森井】			ZUMBA 11:30~12:15 【SYOKO】	★ 子ども スクール 9:30~13:30
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】		NEW 全身トレーニング&ストレッチ 12:30~13:30 【井堀】	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】	
★ ヨガ 13:30~14:30 【槻本】	★ 成人スクール 14:00~15:00	★ 全身トレーニング&ストレッチ 14:00~15:00 【井堀】	★ 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】			★ リラックスヨガ 13:45~14:45 【松田】	★ 成人スクール 14:00~15:00		★ ヨガ 13:45~14:30 【高城】	★ 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】	
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】					★ ピラティス 15:00~15:45 【宮田】	
	★ 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			★ Kids HIPHOP 16:30~17:15 【Futoshi】	★ 子ども スクール 15:00~19:00						★ 子ども 体操教室 15:00~17:00	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。	
													★ 成人スクール 17:00~18:00			
LesMILLS BODY PUMP 19:00~19:45 【スタッフ】	★ 成人スクール 19:00~20:00	★ スロートレーニング 19:00~19:45 【SYOKO】	★ 成人スクール 19:00~20:00	★ ヨガ 19:00~20:00 【風早】			★ ZUMBA 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 19:00~19:45 【松田】	★ 成人スクール 19:00~20:00			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。	
LesMILLS BODY COMBAT 20:00~20:45 【スタッフ】		ZUMBA 20:00~20:45 【SYOKO】					★ オリジナルダンス 20:15~21:00 【TOMO】			★ ヨガ 20:00~21:00 【松田】					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