

ラクトスポーツプラザ

レッスンスケジュール

2020年 9月

●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 [萩野]	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 IYOGA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 10:30~11:30 [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]			ホールフルネス 10:15~11:15 [山田]	
11:00																	
11:30	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	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		ピラティス 11:30~12:15 [宮田]	★ 成人スクール 11:30~12:30		★ 子どもスクール 9:30~13:30		スロートレーニング 11:30~12:15 [SYOKO]	★ 子どもスクール 9:30~13:30
12:00																	
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]	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]	new BAILABAILA 12:45~13:30 [芦田]	肩こり腰痛予防水中体操 12:45~13:30 [山田]		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]							太極拳 12:30~13:30 [松村]	
13:30	ヨガ 13:30~14:30 [槻本]	★ 成人スクール 14:00~15:00															
14:00			自重トレーニング 14:00~14:45 [安本]		かんたんエアロ 13:45~14:30 [中島]						からだバランス 13:30~14:30 [坂口]						
14:30																	
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		★ 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	new ボールピラティス 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	筋コンディショニング 19:00~19:45 [柴]			かんたんエアロ 19:00~19:45 [TOMO]	★ 成人スクール 19:00~20:00								
19:30	new LesMILLS BODY PUMP 20:00~21:00 [スタッフ]		new BAILABAILA 20:00~21:00 [芦田]		Freshエアロ 20:00~20:45 [柴]												
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