

●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）

時間	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	無料				無料						無料		★ Kids HIPHOP 9:30~10:15 [Futoshi]				
10:00	モニングストレッチ 9:45~10:15				モニングストレッチ 9:45~10:15						モニングストレッチ 9:45~10:15						
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]	コート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														★ 子どもスクール 9:30~13:30			★ 子どもスクール 9:30~13:30
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												★ スロートレーニング 11:30~12:15 [SYOKO]	
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			やさしい ステージジャズ 11:45~12:45 [森井]				
12:30																	
13:00	ほぐす棒 [竹内] 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]	健康体操 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]	時間変更								
13:30																	
14:00	ヨガ 13:30~14:30 [槻本]	★ 成人スクール 14:00~15:00	自重筋力 トレーニング 14:00~14:45 [安本]					時間・担当変更									
14:30																	
15:00	BAILABAILA 14:45~15:30 [kotetu] <span style="color:red">new</span>				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												
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30	バーベル60 19:00~20:00 [AKI]	★ 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]												
20:00		定員 (15名)															
20:30	LesMILLS BODY BALANCE 20:15~21:15 [AKI]		ボディシェイプ 20:00~21:00 [芦田]		Freshエアロ 20:00~20:45 [柴]												
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】は月会費制に別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