ラクトスポーツプラザ

レッスン スケジュール

2018年 4月～5月

● 【レッスン受講料金】 施設利用料＋510円

● 1日1回の受講料で、全てのレッスンが受講可能！

月

スタジオ	プール
無料 モーニングストレッチ 9:45～10:15	
かんたんエアロ 10:30～11:45 【中島】	アクアダンス 10:30～11:15 【山田】
ひきしめエアロ 11:30～12:30 【中島】	成人スクール 11:30～12:30
ほぐす棒 12:45～13:15 【渡】	アクア＆ウォーキング 12:45～13:30 【島田】
ヨガ 13:30～14:30 【槻本】	成人スクール 14:00～15:00
new 定員 バーベルアタック 14:45～15:30 【渡】	子ども スクール 15:00～19:00
new 腹筋チャレンジ 19:15～19:45 【スタッフ】	成人スクール 19:00～20:00
new 定員 バーベルアタック 20:00～20:45 【スタッフ】	

火

スタジオ	プール
やさしいステージジャズ 10:30～11:30 【森井】	水中機能改善ストレッチ 10:30～11:15 【中川】
なれたらエアロ 11:45～12:30 【松田】	成人スクール 11:30～12:30
ひきしめエアロ 12:45～13:45 【松田】	アクアビクス 12:45～13:30 【志村】
骨盤矯正ヨガ 14:00～15:00 【松平】	子ども スクール 15:00～19:00
ボディシェイプ 19:00～20:00 【芦田】	成人スクール 19:00～20:00
BAILA BAILA 20:10～20:55 【芦田】	

水

スタジオ	プール	コミュニティ
無料 モーニングストレッチ 9:45～10:15		
かんたんエンジョイエアロ 10:30～11:30 【島田】	アクアビクス 10:30～11:15 【安岡】	からだが変わるバランスボール教室 【山本】
肩こり腰痛予防体操 11:40～12:30 【志村】		
BAILA BAILA 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 13:45～14:30 【中島】		
ひきしめボール 14:45～15:30 【中島】	子ども スクール 15:00～19:00	
ダンスエアロ 19:00～19:45 【伊東】		
マイアミダンス 20:00～21:00 【伊東】		

木

スタジオ	プール	コミュニティ
new ヨガ 10:30～11:30 【kotetu】	ひきしめ水中ウォーキング 10:30～11:15 【山田】	スクール ヨガ教室 【槻本】
new BAILA BAILA 11:45～12:30 【kotetu】	成人スクール 11:30～12:30	
かんたんエアロ 12:45～13:30 【松田】	アクアビクス 12:45～13:30 【甲斐】	
なれたらエアロ 13:45～14:30 【安田】	成人スクール 14:00～15:00	
フェイシャルヨガ 14:45～15:35 【梅景】	子ども スクール 15:00～19:00	
スクール Kids HIPHOP 16:30～17:15 【Futoshi】		
new 定員 バーベルアタック 19:00～19:45 【渡】	成人スクール 19:00～20:00	
骨盤矯正ヨガ 20:00～21:00 【松平】		

金

スタジオ	プール
無料 モーニングストレッチ 9:45～10:15	
なれたらエアロ 10:30～11:15 【宮田】	ニュートラルアクアストレッチ 10:30～11:15 【中川】
ZUMBA 11:30～12:15 【宮田】	成人スクール 11:30～12:30
バレトン 12:30～13:15 【山田】	
ラテンエクスプレスコンサルサ 13:30～14:15 【宮田】	
ベーシックヨガマイルド 14:25～15:25 【早川】	子ども スクール 15:00～19:00
ヨガ 19:00～20:00 【松田】	成人スクール 19:00～20:00

土

スタジオ	プール	コミュニティ
スクール Kids HIPHOP 9:30～10:15 【Futoshi】	子ども スクール 9:30～13:30	
ヨガ 10:30～11:30 【相根】		
やさしいステージジャズ 11:45～12:45 【森井】		
かんたんエアロ 13:00～13:45 【安岡】		ストレッチ＆リズム 体操教室 【山本】
がんばるエアロ 14:00～15:00 【安岡】		
HIPHOP 初級 15:15～15:45 【TOM】		子ども 体操教室 15:00～17:00
HIPHOP 中級 15:55～16:55 【TOM】		
	成人スクール 17:00～18:00	

日

スタジオ	プール
かんたんエアロ 10:15～11:00 【山田】	子ども スクール 9:30～13:30
シェイプアップ 11:15～12:00 【山田】	
太極拳 初級 12:10～13:00 【松村】	
太極拳 中級 13:10～13:40 【松村】	
がんばるエアロ 13:50～14:50 【宮田】	
ZUMBA 15:00～15:45 【宮田】	

レッスン受講に関しての注意点

- ●各クラス開始30分前から、受講券をフロントにて配布いたします。
  定員になり次第、受付終了になりますので予めご了承下さい。
- ●レッスン開始10分を過ぎると受講できません。
- ●祝日は21時までの営業になり、20:00～のレッスンが休講となります。
- ●担当インストラクターやレッスン内容は変更する場合があります。
  予めご了承下さい。
- ●【スクール】は月会費制となり料金設定が異なります。

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開始)

無料 レッスン料が無料のレッスン

スクール 月謝が別途必要なレッスン