

2025年度 レッスンタイムスケジュール

2025年4月～

	月	火	水	木	金
9:00	9:15～10:30 温活ヨガ 別納 定員20名		9:30～10:30 ララフィットA 小山 定員14名	9:15～10:15 朝活ピラティス 別納 定員15名	9:30～10:00 モーニングストレッチ 定員20名 【ワンコインレッスン】
10:00		10:00～11:00 フィットネス ヨガ 早形 定員30名			
	10:45～11:30 ララサーキット ライト 小山 定員20名		10:45～11:45 ララフィットB 小山 定員14名		10:15～11:30 はじめてヨガ 片岡 定員25名
11:00		11:15～11:55 ウォーキング エアロ (要:シューズ) 早形 定員30名			
	11:45～12:15 アロマdeストレッチ 定員20名 【ワンコインレッスン】				
12:00					
13:00				13:15～14:15 40歳からの ララフィット 小山 定員15名	
	13:30～14:00 ステップエクササイズ 小山・定員15名 【ワンコインレッスン】		13:30～14:00 パートトレーニング 明珍・定員20名 【ワンコインレッスン】		13:30～14:00 パートトレーニング 定員20名 【ワンコインレッスン】
14:00			14:15～14:45 アロマdeストレッチ 明珍・定員20名 【ワンコインレッスン】		14:15～14:45 アロマdeストレッチ 定員20名 【ワンコインレッスン】
	14:15～14:45 体幹トレーニング 小山・定員15名 【ワンコインレッスン】				
15:00			15:30～16:30 キッズA ※4歳～年長 西尾 定員10名	15:30～16:30 キッズA ※4歳～年長 小山 定員10名	
16:00					
		16:40～17:40 ジュニア ※小1～小3 明珍 定員10名	16:40～17:40 キッズB ※4歳～年長 小山 定員10名	16:40～17:40 ジュニア ※小1～小3 西尾 定員10名	
17:00					
18:00					
19:00			19:30～20:30 ヨガ&エアロ 早形 定員30名 12月～3月 *予約のない場合は休講となります		
20:00		19:30～20:30 健康ヨガ 稲角 定員20名			