

# 2025年1月15日～3月26日限定 レッスンタイムスケジュール

	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		9:30～10:00 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				10:15～11:30 はじめてヨガ 宮崎 定員25名
11:00	10:45～11:30 ララサーキット ライト 小山 定員20名	11:15～11:55 ウォーキング エアロ (要:シューズ) 早形 定員30名	10:45～11:45 ララフィットB 小山 定員14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			12:00～12:30 アロマdeストレッチ 定員20名 【ワンコインレッスン】			
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】		予約不要 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 体幹トレーニング 小山・定員15名 【ワンコインレッスン】		予約不要 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】	
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						
17:00		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	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
18:00						
19:00						
		19:30～20:30 健康ヨガ 稲角 定員20名		19:30～20:30 ヨガ&エアロ 早形 定員30名		
20:00						