

2022年度 レッスンタイムスケジュール

2022年4月～

	月	火	水	木	金
9:00					9:30～10:00 モーニングストレッチ 定員20名
10:00	9:15～10:30 温活ヨガ 別納 定員20名	10:00～11:00 フィットネス ヨガ 早形 定員30名	10:00～10:30 リトル ※2歳～4歳 定員10組	10:00～11:00 ララフィット 小山 定員18名	10:15～11:30 はじめてヨガ 中村・宮崎 定員20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 (シューズ) 早形 定員30名	11:15～11:45 アロマdeストレッチ 定員20名		
12:00	11:45～12:15 アロマdeストレッチ 定員20名				
13:00			13:00～13:30 腹筋教室 北 定員15名	13:15～14:00 40歳からの ララフィット 小山 定員15名	13:30～14:00 パートトレーニング 定員15名
14:00	13:30～14:00 ステップエクササイズ 小山 定員15名	13:30～14:30 はじめての 自重トレーニング 北 定員15名	13:45～14:15 チューブトレーニング 北 定員15名	14:15～14:45 パートトレーニング 北 定員15名	14:15～14:45 アロマdeストレッチ 定員20名
15:00		14:45～15:15 おひるねストレッチ 北 定員20名	14:30～15:00 自重トレーニング 北 定員15名		
16:00			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・北 定員10名	
17:00			16:40～17:40 キッズB ※4歳～年長 西尾 定員10名	16:40～17:40 ジュニア ※小1～小3 北 定員10名	
18:00					
19:00		19:30～20:30 健康ヨガ 稲角 定員20名			
20:00				19:45～20:45 ヨガ&エアロ 早形 定員25名	