

スタジオ
プログラム

★ 週間スケジュール ★



5/1(金)

10:00~10:30
ラララサーキット
(DVD)

5/2(土)

14:00~15:00
ピラティス

5/3(日)

9:00~20:30
卓球フリー

スタジオ
プログラム

週間スケジュール

5/4(祝月)

9:00~20:30
卓球フリー

5/5(祝火)

9:00~20:30
卓球フリー

5/6(祝水)

9:00~20:30
卓球フリー

5/8(金)

10:00~11:00
ラララフィット

5/9(土)

10:00~10:40
ズンバキッズ
(1~3年生クラス)

11:00~11:40
ズンバキッズ
(4~6年生クラス)

5/10(日)

9:00~20:30
卓球フリー

スタジオ
プログラム

週間スケジュール

5/12(火)

10:00~11:00
ラララフィット

11:45~12:30
ズンバ

19:00~19:45
ズンバ

5/13(水)

13:00~14:30
卓球教室

19:00~19:45
ズンバ

5/14(木)

9:30~10:30
ヨガ

10:45~11:45
かんたんズンバ

12:00~12:45
棒びくす

15:15~16:15
ピラティス

5/15(金)

10:00~10:30
ラララサーキット
(DVD)

5/16(土)

10:00~10:40
ズンバキッズ
(1~3年生クラス)

11:00~11:40
ズンバキッズ
(4~6年生クラス)

14:00~15:00
ピラティス

5/17(日)

10:00~10:45
キッズ・走り方教室
(幼児クラス) **まち交**

11:00~12:00
キッズ・走り方教室
(小学生クラス) **まち交**

9:00~20:30
卓球フリー

スタジオ
プログラム

週間スケジュール

5/19(火)

10:00~11:00
ラララフィット

11:45~12:30
ズンバ

19:00~19:45
ズンバ

5/20(水)

13:00~14:30
卓球教室

19:00~19:45
ズンバ

5/21(木)

9:30~10:30
ヨガ

10:45~11:45
エアロビクス

12:00~12:45
棒びくす

15:15~16:15
ピラティス

5/22(金)

10:00~11:00
ラララフィット

5/23(土)

10:00~10:40
ズンバキッズ
(1~3年生クラス)

11:00~11:40
ズンバキッズ
(4~6年生クラス)

14:00~15:00
ピラティス

5/24(日)

9:00~20:30
卓球フリー

スタジオ
プログラム

週間スケジュール

5/26(火)

10:00~11:00
ラララフィット

11:45~12:30
ズンバ

19:00~19:45
ズンバ

5/27(水)

13:00~14:30
卓球教室

19:00~19:45
ズンバ

5/28(木)

9:30~10:30
ヨガ

10:45~11:45
かんたんズンバ

12:00~12:45
棒びくす

15:15~16:15
ピラティス

5/29(金)

10:00~10:30
ラララサーキット
(DVD)

19:30~20:30
自彊術 無料体験会

5/30(土)

10:00~10:40
ズンバキッズ
(1~3年生クラス)

11:00~11:40
ズンバキッズ
(4~6年生クラス)

14:00~15:00
自彊術 無料体験会

5/31(日)

9:00~20:30
卓球フリー