

スタジオ
プログラム

★週間スケジュール★

9/1(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

9/2(水)

19:00～19:45
ズンバ

9/3(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

9/4(金)

10:00～10:30
ラララサーキット
(DVD)

9/5(土)

9:00～20:30
卓球フリー

9/6(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★

9/8(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

9/9(水)

19:00～19:45
ズンバ

9/10(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

9/11(金)

10:00～11:00
ラララフィット

9/12(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)

9/13(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★

9/15(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

9/16(水)

19:00～19:45
ズンバ

9/17(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

9/18(金)

10:00～10:30
ラララサーキット
(DVD)

9/19(土)

14:00～15:00
ピラティス

9/20(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

9/21(祝月)

9:00～20:30
卓球フリー

9/22(祝火)

9:00～20:30
卓球フリー

9/23(祝水)

9:00～20:30
卓球フリー

9/25(金)

10:00～11:00
ラララフィット

9/26(土)

14:00～15:00
ピラティス

9/27(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★

9/29(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

9/30(水)

19:00～19:45
ズンバ