

スタジオ
プログラム

★週間スケジュール★

10/1(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

10/2(金)

10:00～10:30
ラララサーキット
(DVD)

10/3(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)

10/4(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★

10/6(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

10/7(水)

19:00～19:45
ズンバ

10/8(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

10/9(金)

10:00～11:00
ラララフィット

10/10(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

10/11(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

10/12(祝月)

9:00～20:30
卓球フリー

10/14(水)

19:00～19:45
ズンバ

10/15(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

10/16(金)

10:00～10:30
ラララサーキット
(DVD)

10/17(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

10/18(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★

10/20(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

10/21(水)

19:00～19:45
ズンバ

10/22(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

10/23(金)

10:00～11:00
ラララフィット

10/24(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)

13:00～17:00
シニア卓球交流会

10/25(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★

10/27(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

10/28(水)

19:00～19:45
ズンバ

10/29(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

10/30(金)

10:00～10:30
ラララサーキット
(DVD)

10/31(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