

Weekly

週間スケジュール

9/2(火)

10:00～11:00
ラララフィット

19:00～19:45
ズンバ

9/3(水)

13:00～14:30
卓球教室

19:00～19:45
ズンバ

9/4(木)

9:30～10:30
ヨガ

11:00～12:00
エアロビクス

15:15～16:15
ピラティス

9/5(金)

10:00～10:30
ラララサーキット
(DVD)

9/6(土)

9/7(日)

9:00～20:30
卓球フリー

Weekly

週間スケジュール

9/9(火)

10:00～11:00
ラララフィット

19:00～19:45
ズンバ

9/10(水)

10:00～11:00
いきいき

13:00～14:30
卓球教室

19:00～19:45
ズンバ

9/11(木)

9:30～10:30
ヨガ

11:00～12:00
かんたんズンバ

15:15～16:15
ピラティス

9/12(金)

10:00～11:00
ラララフィット

13:30～14:30
いきいき

18:30～19:30
いきいき

9/13(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)

9/14(日)

9:00～20:30
卓球フリー

Weekly

週間スケジュール

9/15(祝月)

9:00～20:30
卓球フリー

9/17(水)

13:00～14:30
卓球教室

19:00～19:45
ズンバ

9/18(木)

9:30～10:30
ヨガ

11:00～12:00
エアロビクス

9/19(金)

10:00～10:30
ララサーキット
(DVD)

9/20(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)

9/21(日)

9:00～20:30
卓球フリー

Weekly

週間スケジュール

9/23(祝火)

9:00～20:30
卓球フリー

9/24(水)

10:00～11:00
いきいき

13:00～14:30
卓球教室

19:00～19:45
ズンバ

9/25(木)

9:30～10:30
ヨガ

11:00～12:00
かんたんズンバ

15:15～16:15
ピラティス

9/26(金)

10:00～11:00
ラララフィット

13:30～14:30
いきいき

18:30～19:30
いきいき

9/27(土)

10:00～10:40
ズンバキッズ(1～3年)

11:00～11:40
ズンバキッズ(4～6年)

13:00～17:00
卓球交流会

9/28(日)

9:00～20:30
卓球フリー