

Weekly

週間スケジュール



11/1(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)

11/2(日)

9:00～20:30
卓球フリー

Weekly

週間スケジュール

11/3(祝月)

9:00～20:30
卓球フリー

11/5(水)

10:00～11:00
いきいき動かし隊

13:00～14:30
卓球教室

19:00～19:45
ズンバ

11/6(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

11/7(金)

10:00～11:00
ラララフィット

13:30～14:30
いきいき動かし隊

18:30～19:30
いきいき動かし隊

11/8(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)

11/9(日)

9:00～20:30
卓球フリー

Weekly

週間スケジュール

11/11(火)

10:00～11:00
ラララフィット

19:00～19:45
ズンバ

11/12(水)

13:00～14:30
卓球教室

19:00～19:45
ズンバ

11/13(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

11/14(金)

10:00～10:30
ラララサーキット
(DVD)

11/15(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)

11/16(日)

9:00～20:30
卓球フリー

Weekly

週間スケジュール

11/18(火)

10:00～11:00
ラララフィット

19:00～19:45
ズンバ

11/19(水)

10:00～11:00
いきいき動かし隊

13:00～14:30
卓球教室

19:00～19:45
ズンバ

11/20(木)

11/21(金)

10:00～11:00
ラララフィット

13:30～14:30
いきいき動かし隊

18:30～19:30
いきいき動かし隊

11/22(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)

11/23(日)

9:00～20:30
卓球フリー

Weekly

週間スケジュール

11/24(祝月)

9:00～20:30
卓球フリー

11/26(水)

13:00～14:30
卓球教室

19:00～19:45
ズンバ

11/27(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

11/28(金)

10:00～10:30
ララサーキット
(DVD)

11/29(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)

11/30(日)

9:00～20:30
卓球フリー