

スタジオ
プログラム

週間スケジュール

7/1(水)

19:00～19:45
ズンバ

7/2(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

7/3(金)

10:00～11:00
ラララフィット

7/4(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

7/5(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★

7/7(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

7/8(水)

19:00～19:45
ズンバ

7/9(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

7/10(金)

10:00～10:30
ラララサーキット
(DVD)

7/11(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

7/12(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★

7/14(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

7/15(水)

19:00～19:45
ズンバ

7/16(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

7/17(金)

10:00～11:00
ラララフィット

7/18(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)

7/19(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★

7/20(祝月)

9:00～20:30
卓球フリー

7/22(水)

19:00～19:45
ズンバ

7/23(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

7/24(金)

10:00～10:30
ラララサーキット
(DVD)

7/25(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

7/26(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★

7/28(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

7/29(水)

19:00～19:45
ズンバ

7/30(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

7/31(金)

10:00～11:00
ラララフィット