

スタジオ
プログラム

週間スケジュール

6/2(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

6/3(水)

19:00~19:45
ズンバ

6/4(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

6/5(金)

10:00~11:00
ラララフィット

6/6(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

6/7(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

6/9(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

6/10(水)

19:00~19:45
ズンバ

6/11(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

6/12(金)

10:00~10:30
ラララサーキット
(DVD)

6/13(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)

14:00~15:00
ピラティス

6/14(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 ★

6/16(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

6/17(水)

19:00~19:45
ズンバ

6/18(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

6/19(金)

10:00~11:00
ラララフィット

6/20(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)

6/21(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★

6/23(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

6/24(水)

19:00~19:45
ズンバ

6/25(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

6/26(金)

10:00~10:30
ラララサーキット
(DVD)

6/27(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

6/28(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 ★

6/30(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