スタジオプログラム

週間スケジュール

11/1(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

11/3(祝火)

10:00〜11:00
ピラティス

12:00〜20:30
卓球フリー

11/4(水)

19:00〜19:45
ズンバ

11/5(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

11/6(金)

10:00〜11:00
ラララフィット

11/7(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

11/8(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

11/10(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

11/11(水)

19:00〜19:45
ズンバ

11/12(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

11/13(金)

10:00〜10:30
ラララサーキット
(DVD)

11/14(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

11/15(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

11/17(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

11/18(水)

19:00〜19:45
ズンバ

11/19(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

11/20(金)

10:00〜11:00
ラララフィット

11/21(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

11/22(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

11/23(祝月)

10:00〜11:00
ピラティス

12:00〜20:30
卓球フリー

11/25(水)

19:00〜19:45
ズンバ

11/26(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

11/27(金)

10:00〜10:30
ラララサーキット
(DVD)

11/28(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

11/29(日)

9:00〜20:30
卓球フリー