

Weekly

★週間スケジュール★

2/3(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

2/4(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

2/5(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

2/6(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

2/7(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)

2/8(日)

9:00～20:30
卓球フリー

Weekly

★週間スケジュール★

2/10(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

2/11(祝水)

9:00～20:30
卓球フリー

2/12(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

2/13(金)

10:00～10:30
ラララサーキット
(DVD)

2/14(土)

14:00～15:00
ピラティス初級クラス
無料会

2/15(日)

9:00～20:30
卓球フリー

Weekly

★週間スケジュール★

2/17(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

2/18(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

2/19(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

2/20(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

2/21(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)

2/22(日)

9:00～20:30
卓球フリー

Weekly

★週間スケジュール★

2/23(祝月)

9:00～20:30
卓球フリー

2/25(水)

13:00～14:30
卓球教室

19:00～19:45
ズンバ

2/26(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

2/27(金)

10:00～10:30
ラララサーキット
(DVD)

2/28(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)

3/1(日)

9:00～20:30
卓球フリー