

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