

スタジオ
プログラム

週間スケジュール

4/1(水)

13:00~14:30
卓球教室

19:00~19:45
ズンバ

4/2(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

4/3(金)

10:00~10:30
ラララサーキット
(DVD)

4/4(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)

4/5(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

4/7(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

4/8(水)

13:00~14:30
卓球教室

19:00~19:45
ズンバ

4/9(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

4/10(金)

10:00~11:00
ラララフィット

4/11(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)

4/12(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

4/14(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

4/15(水)

13:00~14:30
卓球教室

19:00~19:45
ズンバ

4/16(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

4/17(金)

10:00~10:30
ラララサーキット
(DVD)

4/18(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)

14:00~15:00
ピラティス

4/19(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

4/21(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

4/22(水)

13:00~14:30
卓球教室

19:00~19:45
ズンバ

4/23(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

4/24(金)

10:00~11:00
ラララフィット

4/25(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

4/26(日)

10:00~10:45
キッズ・スポーツ塾(マット)
幼児クラス

11:00~12:00
キッズ・スポーツ塾(マット)
小学生クラス

12:00~20:30
卓球フリー

スタジオ
プログラム

週間スケジュール

4/28(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

4/29(祝水)

9:00~20:30
卓球フリー

4/30(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