

Weekly

週間スケジュール

12/2(月)

10:00～11:00
ラララフィット

19:00～19:45
ズンバ

12/3(火)

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

12/4(水)

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

12/5(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

12/6(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)

12/7(日)

9:00～20:30
卓球フリー

Weekly

週間スケジュール

12/9(火)

10:00～11:00
ラララフィット

19:00～19:45
ズンバ

12/10(水)

13:00～14:30
卓球教室

19:00～19:45
ズンバ

12/11(木)

15:15～16:15
ピラティス

12/12(金)

10:00～10:30
ラララサーキット
(DVD)

12/13(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)

12/14(日)

9:00～20:30
卓球フリー

Weekly

週間スケジュール

12/16(火)

10:00～11:00
ラララフィット

19:00～19:45
ズンバ

12/17(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

12/18(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

12/19(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

12/20(土)

10:00～12:00
ズンバキッズ
クリスマスパーティー

12/21(日)

9:00～20:30
卓球フリー

Weekly

週間スケジュール

12/23(火)

10:00～11:00
ラララフィット

19:00～19:45
ズンバ

12/24(水)

13:00～14:30
卓球教室

19:00～19:45
ズンバ

12/25(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

12/26(金)

10:00～10:30
ラララサーキット
(DVD)

12/27(土)

12/28(日)

9:00～20:30
卓球フリー