

Weekly

# 週間スケジュール

1/6(火)

10:00～11:00  
ラララフィット  
19:00～19:45  
ズンバ

1/7(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

1/8(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

1/9(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

1/10(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)

1/11(日)

9:00～20:30  
卓球フリー

Weekly

# 週間スケジュール

1/12(祝月)

9:00～20:30  
卓球フリー

1/14(水)

13:00～14:30  
卓球教室  
19:00～19:45  
ズンバ

1/15(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

1/16(金)

10:00～10:30  
ラララサーキット  
(DVD)

13:30～14:30  
いきいき動かし隊  
18:30～19:30  
いきいき動かし隊

1/17(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)

1/18(日)

9:00～20:30  
卓球フリー

Weekly

# 週間スケジュール

**1/20(火)**

10:00～11:00  
ラララフィット  
19:00～19:45  
ズンバ

**1/21(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

**1/22(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

**1/23(金)**

10:00～11:00  
ラララフィット

**1/24(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)

**1/25(日)**

9:00～20:30  
卓球フリー

Weekly

# 週間スケジュール

**1/27(火)**

10:00～11:00  
ラララフィット  
  
19:00～19:45  
ズンバ

**1/28(水)**

13:00～14:30  
卓球教室  
  
19:00～19:45  
ズンバ

**1/29(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

**1/30(金)**

10:00～11:00  
ラララサークット  
(DVD)

**1/31(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)

**2/1(日)**

9:00～20:30  
卓球フリー