

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  
ラララサーキット  
(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