

2022年度 レッスンタイムスケジュール

2022年4月～

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|--|--|--|--|---|
| 9:00 | | | | | 9:30～10:00 モーニングストレッチ 定員20名 |
| 10:00 | 9:15～10:30 温活ヨガ 別納 定員20名 | 10:00～11:00 フィットネス ヨガ 早形 定員30名 | 10:00～10:30 リトル ※2歳～4歳 定員10組 | 10:00～11:00 ララフィット 小山 定員18名 | 10:15～11:30 はじめてヨガ 中村・宮崎 定員20名 |
| 11:00 | 10:45～11:30 ララサーキット ライト 小山 定員20名 | 11:15～11:55 ウォーキング エアロ (シューズ) 早形 定員30名 | 11:15～11:45 アロマdeストレッチ 定員20名 | | |
| 12:00 | 11:45～12:15 アロマdeストレッチ 定員20名 | | | | |
| 13:00 | | | 13:00～13:30 腹筋教室 北 定員15名 | 13:15～14:00 40歳からの ララフィット 小山 定員15名 | 13:30～14:00 パートトレーニング 定員15名 |
| 14:00 | 13:30～14:00 ステップエクササイズ 小山 定員15名 | 13:30～14:30 はじめての 自重トレーニング 北 定員15名 | 13:45～14:15 チューブトレーニング 北 定員15名 | 14:15～14:45 パートトレーニング 北 定員15名 | 14:15～14:45 アロマdeストレッチ 定員20名 |
| 15:00 | | 14:45～15:15 おひるねストレッチ 北 定員20名 | 14:30～15:00 自重トレーニング 北 定員15名 | | |
| 16:00 | | | 15:30～16:30 キッズA ※4歳～年長 西尾 定員10名 | 15:30～16:30 キッズA ※4歳～年長 小山・北 定員10名 | |
| 17:00 | | | 16:40～17:40 キッズB ※4歳～年長 西尾 定員10名 | 16:40～17:40 ジュニア ※小1～小3 北 定員10名 | |
| 18:00 | | | | | |
| 19:00 | | 19:30～20:30 健康ヨガ 稲角 定員20名 | | | |
| 20:00 | | | | 19:45～20:45 ヨガ&エアロ 早形 定員25名 | |