

2020年度 レッスンタイムスケジュール

2020年4月～

	月	火	水	木	金
9:00					
	9:30~10:30 温活ヨガ 別納 定員20名		9:30~10:30 ラララフィット A ※60歳以上対象 月会費 小山・北 定員8名		9:30~10:00 モーニングストレッチ 定員20名
10:00		10:00~ 11:00 フィットネス ヨガ 早形 定員30名			
	10:45~11:30 ラララサーキット ライト 小山 定員20名	10:30~ 11:30 リトル ※2歳~4歳 北・西尾 定員10組	10:45~11:45 ラララフィット B 小山・北 定員15名	10:30~ 11:30 リトル ※2歳~4歳 小山・西尾・北 定員10組	10:15~11:30 はじめてヨガ 西村 典絵 定員20名
11:00		11:10~ 11:50 ウォーキング エアロ 早形 定員30名			11:10~ 11:40 アロマdeストレッチ 定員20名
	11:40~12:10 アロマdeストレッチ 定員20名		11:55~12:25 アロマdeストレッチ 定員20名		
12:00					
13:00			13:00~13:30 パートトレーニング 北 定員15名	13:15~14:00 40歳からの ラララフィット 小山 定員10名	
	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	13:40~14:10 チューブトレーニング 北 定員15名		13:30~14:00 パートトレーニング 西尾 定員15名
14:00	14:10~14:40 体幹トレーニング 小山 定員15名		14:20~14:50 自重トレーニング 北 定員15名	14:10~14:40 パートトレーニング 北 定員15名	14:10~14:40 アロマdeストレッチ 定員20名
15:00					
			15:30~16:30 キッズA ※4歳~年長 田中 定員10名	15:30~16:30 キッズA ※4歳~年長 小山 定員10名	
16:00			16:40~ 17:40 ジュニア	16:40~ 17:40 キッズB	
17:00			※小1~小3 田中 定員10名	※4歳~年長 北 定員10名	
			※小1~小3 田中 定員10名	※4歳~年長 北 定員10名	
18:00					
19:00			18:30~20:00 アクティブジュニア ※小学2年生~小学6年生 田中 定員15名		
	19:30~20:30 コアピラ haru 定員20名	19:30~20:30 健康ヨガ 稲角 定員20名		19:45~20:45 ヨガ&エアロ 早形 定員30名	
20:00					