

	月	火	水	木	金	土	日	曜日		
9:00	休館日		卓球開放 9:30～12:30					9:00		
9:30									9:30	
10:00						◎9:30～10:30 ヨガ 60分 菅原				10:00
10:30				◎10:00～11:00 ララフィット 60分 施設スタッフ			◎10:00～11:00 ララフィット 60分 施設スタッフ	◎10:00～10:40 スパキッズ（低学年） 40分 MINA		10:30
11:00										11:00
11:30				◎11:15～11:45 エアロピクス 30分		◎11:00～12:00 ・かんたんズンパ（隔週） ・エアロピクス（隔週） 60分 菅原	◎11:15～11:45 エアロピクス 30分	◎11:00～11:40 スパキッズ（高学年） 40分 MINA		11:30
12:00				◎12:00～12:30 ヨガ 30分			◎12:00～12:30 ラテンダンス 30分	◎12:00～12:30 メガダンス 30分		12:00
12:30										12:30
13:00				◎12:45～13:15 エアロピクス 30分			◎12:45～13:15 ヨガ 30分	◎12:45～13:15 メガダンス 30分		13:00
13:30										13:30
14:00			◎13:30～14:00 ヨガ 30分	◎13:00～14:30 卓球教室 90分 岩田		◎13:30～14:00 ヨガ 30分	◎13:30～14:00 エアロピクス 30分		14:00	
14:30			◎14:15～14:45 ラテンダンス 30分			◎14:15～14:45 エアロピクス 30分	◎14:15～14:45 エアロピクス 30分		14:30	
15:00			◎15:00～15:30 エアロピクス 30分			◎15:00～15:30 ファイトゥ（格闘技系） 30分	◎15:00～15:30 ヨガ 30分	卓球開放 9:30～20:30	15:00	
15:30					◎15:15～16:15 ファンクショナル ローラーピラティス 由香 ※第3木曜日は実施なし				15:30	
16:00			◎15:45～16:15 ハイパーシー（腹筋） 30分			◎15:45～16:15 メガダンス 30分	◎15:45～16:15 ファイトゥ（格闘技系） 30分		16:00	
16:30									16:30	
17:00			◎16:30～17:00 ヨガ 30分	卓球開放 9:30～12:30	◎16:30～17:00 エアロピクス 30分	◎16:30～17:00 ハイパーシー（腹筋） 30分	◎16:30～17:00 ファイトゥ（格闘技系） 30分		17:00	
17:30			◎17:15～17:45 ファイトゥ（格闘技系） 30分		◎17:15～17:45 エアロピクス 30分	◎17:15～17:45 エアロピクス 30分	◎17:15～17:45 ヨガ 30分		17:30	
18:00			◎18:00～18:30 メガダンス 30分		◎18:00～18:30 メガダンス 30分	◎18:00～18:30 ファイトゥ（格闘技系） 30分	◎18:00～18:30 ラテンダンス 30分		18:00	
18:30									18:30	
19:00					◎18:45～19:15 メガダンス 30分	◎18:45～19:15 メガダンス 30分	◎18:45～19:15 メガダンス 30分		19:00	
19:30		◎19:00～20:00 ズンパ 60分 MINA	◎19:00～20:00 ズンパ 60分 MINA				19:30			
20:00		◎20:10～20:40 メガダンス 30分		◎19:30～20:00 ハイパーシー（腹筋） 30分	◎19:30～20:00 ハイパーシー（腹筋） 30分	◎19:30～20:00 メガダンス 30分	20:00			
20:30							20:30			

- ◇ →この色は講師によるレッスンです。途中入場・途中退出できますので、お気軽に参加ください。
- ◇ →この色は映像（バーチャル）のレッスンです。途中入場・途中退出できますので、お気軽に参加ください。
- ◇ →この色はスタジオを卓球開放している時間帯です。お気軽にご来館ください。