



ララ希望ヶ丘 レッスンタイムテーブル

2025年11月改訂

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
スタジオ	フロア	スタジオ	フロア	スタジオ	フロア	スタジオ	フロア	スタジオ		スタジオ	フロア	
						9:45-10:00 おはようストレッチ		9:45-10:00 おはようストレッチ				
10:15-10:45 B-RAMP30 水野	10:15-10:45 サーキット3セット	10:15-11:00 バレトン45	10:15-10:45 サーキット3セット		10:20-10:50 サーキット3セット	10:15-11:00 エアロビクス初級 45 大西	10:15-10:45 サーキット3セット	10:15-11:00 ZUMBA 45 武井	10:15-10:45 サーキット3セット	10:00-10:15 おはようストレッチ		
11:00-11:30 ボディコン30 水野	マイペース サーキット タイム★	磯村	青竹で健康体操 10:45-11:00	10:55-11:10 美尻トレーニング	マイペース サーキット タイム★	11:15-12:00 太極拳 45 西川	マイペース サーキット タイム★	11:15-12:00 パワーヨガ 45 KUKI	フットケア	10:30-11:00 エアロビクス初級30 板倉	10:30-11:00 サーキット3セット	
11:45-12 : 15 ストレッチボール30 水野		11:15-12:00 美姿勢ピラティス 45 磯村		11:30-12:15 姿勢改善ピラティス 45 水野				10:45-11:00	11:15-11 : 45 バトルミックス30 板倉	11:15-11:45 LALLA トレ		
				12:30-13:15 ANIMAL FLOW 45 丸山				13:30-14:00 ボディコン30 板倉		13:30-14:15 リンパドレナージュ 45 桑原		
13:00-13:30 エアロビクス初級30 武井		13:25-14:10 Enjoy☆RAMP 45 丸山		13:30-14:00 B-RAMP30 樋田				14:15-15:00 やさしいヨガ 45 板倉		14:30-15:00 B-RAMP30 山田	サーキット3セット	13:30-14:15 ANIMAL FLOW 45 丸山
13:45-14:30 ZUMBA 45 武井		14:00-14:30 サーキット3セット	14:25-15:10 太極拳 45 西川	14:25-14:55 サーキット3セット		14:15-14:45 サーキット3セット		14:15-15:00 やさしいヨガ 45 板倉	14:15-14:45 サーキット3セット	14:30-15:00 B-RAMP30 山田	サーキット3セット	14:30-15:15 ピラティス 45 武井
14:45-15:30 パワーヨガ 45 山内	16:30-17 : 00 サーキット3セット		マイペース サーキット タイム★		16:30-17 : 00 サーキット3セット	15:15-16 : 00 ZUMBA 45 寺崎	16:30-17 : 00 サーキット3セット	15:15-16:00 エアロビクス初級 45 上山	16:30-17 : 00 サーキット3セット	祝日は 休講です。		
		15:30-16:45 スクール (会費別料金)						17:00-17:15 コンディショニング				
		4ミニッツ 17:05-17:15		祝日は 休講です。								17:00-17:15
18:45-19:15 ANIMAL FLOW30 丸山		19:00-19:45 ヨガ 45 寺崎	19:15-19:45 サーキット3セット	18:45-19:30 ステップ 45 大西	19:00-19:30 サーキット3セット	19:15-20:00 バレトン45 桑原	19:15-19:45 サーキット3セット	18:45-19:15 エアロビクス初級30 板倉				
19:30-20:00 ボディコン30 樋田		20:00-20 : 45 ZUMBA 45 寺崎	20:00-20:15 体幹トレーニング	19:45-20:30 エアロビクス初級 45 上山	19:45-20:15 LALLA トレ	20:15-21:00 ZUMBA 45 桑原		19:30-20 : 00 バトルミックス30 板倉				
20:15-21:00 Enjoy☆RAMP 45 丸山								20:15-20:45 B-RAMP30 板倉				

- 安全管理上、レッスンの開始以降の途中入場はご遠慮下さい。
- レッスン開始30分前より、フロントにて参加者にカードを配布いたします。ご自身の分のみお受け取りください。連続で参加される方は、サーキット・レッスン終了後、スタッフがご参加される人数の確認ができた段階でカードをお配りさせていただきます。
- 都合によりレッスンを変更する場合がございます。
- カード配布前の道具・場所取りはご遠慮下さい。
- サーキットは3セットをおすすめしております。
- サーキットの3セット目以降のご参加はご遠慮下さい。