

ララ希望ケ丘 レツスンタイムテーブル

2025年11月改訂

[木曜日		金曜日		土曜日	
9:30	フカベナ	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	9:30
							9:45-10:00		9:45-10:00	-			
10:00							おはようストレッチ		おはようストレッチ	1	10:00-10:15		10:00
10.00	10:15-10:45	10:15-10:45	10:15-11:00	10:15-10:45		10:20-10:50	10:15-11:00	10:15-10:45	10:15-11:00	10:15-10:45	おはようストレッチ		
10:30	B-RAMP30	サーキット3セット	バレトン45	サーキット3セット			エアロビクス初級	サーキット3セット	ZUMBA	サーキット3セット	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30
	水野				10.55 11.10	サーキット3セット	45		45		エアロビクス初級30	サーキット3セット	
11:00	11:00-11:30		機村	青竹で健康体操	10:55-11:10 美尻トレーニング		大西		武井	フットケア	板倉		11:00
	ボディコン30		11:15-12:00	10:45-11:00			11:15-12:00		11:15-12:00	10:45-11:00	11:15-11 : 45	11:15-11:45	
11:30	水野		美姿勢ピラティス		11:30-12:15		太極拳		パワーヨガ		バトルミックス30	LALLA トレ	11:30
	11:45-12 : 15		45		姿勢改善ピラティス 4.5		45 —		45		板倉		
12:00	ストレッチポール30	7/00 7	機村	マイペース	45	マイペース	西川	マイペース	KUKI	マイペース			12:00
	水野	マイペース			水野		12:15-13:00						
12:30		サーキット		サーキット	12:30-13:15	サーキット	エアロビクス初中級 45	サーキット		サーキット			12:30
	12 00 12 20	タイム★		タイム★	ANIMAL FLOW 45	タイム★		タイム★		タイム★			
13:00	13:00-13:30	フィム ×					山内						13:00
	エアロビクス初級30 武井		13:25-14:10		丸山		40.00.44.00		10.00.11.15		10.00.11.15		
13:30			Enjoy☆RAMP		13:30-14:00		13:30-14:00		13:30-14:15		13:30-14:15		13:30
	13:45-14:30	14.00.14.20	45		B-RAMP30 樋田		ボディコン30 板倉		リンパドレナージュ 45		ANIMAL FLOW 45		
14:00	ZUMBA 45	14:00-14:30	丸山			14.15 14.45		44.45 44.45	· · · · · 桑原		丸山		14:00
	 武井	サーキット3セット	14:25-15:10	14:25-14:55	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-15:00 やさしいヨガ	14:15-14:45		14.20 15.00			
14:30			太極拳	サーキット3セット	ステップ) 45	サーキット3セット	45	サーキット3セット	14:30-15:00 B-RAMP30	14:30-15:00	14:30-15:15 ピラティス		14:30
	14:45-15:30 パワーヨガ		45 —		大西		板倉		D-KAMP30 山田	サーキット3セット	45		
15:00	45		西川				15:15-16:00		15:15-16:00		武井		15:00
	山内		15:30-16:45				ZUMBA		エアロビクス初級		2471		
15:30	—, ,		13.30-10.43				45		45				15:30
			スクール				寺崎		上山				
16:00							V5 1 2						16:00
		16:30-17 : 00	(会費別料金)	マイペース		16:30-17 : 00		16:30-17 : 00		16:30-17:00	→□ □ /+		
16:30			(女臭別代亚)								祝日は 休講です。		16:30
		サーキット3セット		サーキット		サーキット3セット		サーキット3セット		サーキット3セット	ر السار ك		
17:00		4ミニッツ	+D -D / +	タイム★						コンディショニング			17:00
		17:05-17:15	祝日は 休講です。							17:00-17:15			
18:00			PITHT C 7 8										17:30
46.55							18:30-19 : 00						
18:30	18:45-19:15				18:45-19:30		ストレッチポール30		18:45-19:15				- 18:00
10.00	ANTMAL FLOW30		19:00-19:45		ステップ	19:00-19:30	森田		エアロビクス初級30				
19:00	丸山		ヨガ	19:15-19:45	45		19:15-20:00	19:15-19:45	板倉				
10.00	19:30-20:00		45		大西	サーキット3セット			19:30-20 : 00				
19:30	ボディコン30		寺崎	サーキット3セット	19:45-20:30	19:45-20:15	バレトン45	サーキット3セット	バトルミックス30				
20.00	樋田		20:00-20 : 45	20:00-20:15	エアロビクス初級		桑原		板倉				
20:00	20:15-21:00		ZUMBA	体幹トレーニング	45	LALLA トレ	20:15-21:00		20:15-20:45				
20:30	Enjoy- ⇔ D∧MD		45		上山		ZUMBA		B-RAMP30				
∠∪:30	45		寺崎				45		板倉				
21:00	丸山						桑原						
Z1.00													
21:30													
∠1.00 <u>[</u>	————————————————————————————————————	しいスシの関始にほ	 &の途中入場はご		 		 	1	1	<u> </u>	4		

■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。<u>ご自身の分のみ</u>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、<u>スタッフがご参加される人数の確認ができた段階</u>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。