



# ララ希望ヶ丘 レッスンタイムテーブル

2026年1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		10:00-10:15 おはようストレッチ	
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	10:30-11:00	10:30-11:00
B-RAMP30 水野	サーキット3セット	バレトン45	サーキット3セット		サーキット3セット	エアロビクス初級 45 大西	サーキット3セット	ZUMBA 45 武井	サーキット3セット	エアロビクス初級30 板倉	サーキット3セット
11:00-11:30	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		11:15-12:00		11:15-12:00	10:45-11:00	11:15-11 : 45	11:15-11:45
ボディコン30 水野		11:15-12:00 美姿勢ピラティス 45 磯村	マイペース サーキット タイム★	11:30-12:15 姿勢改善ピラティス 45 水野	マイペース サーキット タイム★	太極拳 45 西川	マイペース サーキット タイム★	パワーヨガ 45 KUKI	マイペース サーキット タイム★	バトルミックス30 板倉	LALLA トレ
11:45-12 : 15				12:30-13:15 ANIMAL FLOW 45 丸山		12:15-13:00 エアロビクス初t中級 45 上山					
ストレッチボール30 水野				13:30-14:00 B-RAMP30 樋田		13:30-14:00		13:30-14:15 リンパドレナージュ 45 桑原		13:30-14:15	ANIMAL FLOW 45 丸山
13:00-13:30		13:30-14:15 Enjoy☆RAMP 45 丸山		14:15-15:00		14:15-15:00		14:30-15:00		14:30-15:15	
エアロビクス初級30 武井		14:30-15:15		ステップ 45 大西		やさしいヨガ 45 板倉		15:15-16:00		15:15-16:00	
13:45-14:30	14:00-14:30		14:25-14:55		14:15-14:45		14:15-14:45		14:30-15:00		
ZUMBA 45 武井	サーキット3セット	太極拳 45 西川	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		B-RAMP30 山田	サーキット3セット	ピラティス 45 武井
14:00											
14:30											
14:45-15:30		14:30-16:45									
ヨガ45 寺崎		スクール									
	16:30-17 : 00	(会費別料金)			16:30-17 : 00		16:30-17 : 00		16:30-17 : 00		
	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		サーキット3セット		
	4ミニッツ 17:05-17:15								コンディショニング 17:00-17:15		
	祝日は 休講です。								祝日は 休講です。		
18:45-19:15		19:00-19:45	19:15-19:45	18:45-19:30	19:00-19:30	18:30-19 : 00 ストレッチボール30 森田	19:15-19:45	18:45-19:15			
ANIMAL FLOW30 丸山		ヨガ 45 寺崎	サーキット3セット	ステップ 45 大西	サーキット3セット	19:15-20:00	19:15-19:45	エアロビクス初級30 板倉			
19:00											
19:30-20:00		20:00-20 : 45	20:00-20:30	19:45-20:30				19:30-20 : 00			
ボディコン30 樋田		ZUMBA 45 寺崎	LALLA トレ	エアロビクス初級 45 上山		バレットン45 桑原	サーキット3セット	バトルミックス30 板倉			
20:00						20:15-21:00		20:15-20:45			
20:15-21:00						ZUMBA 45 桑原		B-RAMP30 板倉			
Enjoy☆RAMP 45 丸山											
21:00											
21:30											

- 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。