

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

■サークットは3セットをおすすめしております。

■カード配布前の道具・場所取りはご遠慮下さい。

■サークットの3セット目以降のご参加はご遠慮下さい。