

ララ希望ヶ丘 レッスンタイムテーブル

2024年10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	フロア	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 磯村	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	10:30-11:00 サーキット3セット
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★	11:15-12:00 美姿勢ピラティス 45 磯村	10:45-11:00 青竹で健康体操	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 ZUMBA 45 武井	マイペース サーキット タイム★	10:30-11:00 エアロビクス初級30 上山	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		11:30-12:15 姿勢改善ピラティス 45 水野	10:45-11:00	11:30-12:15 姿勢改善ピラティス 45 水野		11:15-12:00 太極拳 45 西川		11:15-12:00 ZUMBA 45 武井		11:15-12:00 エアロビクス中級 45 上山	11:15-12:00 LALLA トレ
12:00-12:30 ストレッチボール30 水野		12:30-13:15 ANIMAL FLOW45 (ベーシック) 丸山	13:25-14:10 Enjoy☆RAMP 45 丸山	13:30-14:00 B-RAMP30 樋田		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 桑原		13:30-14:15 ANIMAL FLOW45 (フローを楽しむ♪) 丸山	マイペース サーキット タイム★
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		14:20-14:50 バトルミックス30 丸山		14:15-15:00 やさしいヨガ 45 板倉		14:30-15:00 ボディコン30 丸山	
14:45-15:30 パワーヨガ 45 山内		15:30-16:45 スクール (会費別料金)	15:10-15:55 エアロビクス初級 45 上山	15:10-15:55 サーキット3セット		15:15-16:00 ZUMBA 45 寺崎		14:30-15:15 ステップ 45 大西		15:15-15:45 リフレッシュヨガ30 丸山	
16:00-16:30 サーキット3セット		16:30-17:00 サーキット3セット	16:30-17:00 サーキット3セット	16:30-17:00 サーキット3セット		16:30-17:00 サーキット3セット		15:30-16:00 B-RAMP30 山田		16:30-17:00 サーキット3セット	
17:00-17:15 4ミニッツ		17:05-17:15 祝日は 休講です。	17:00-17:15 コンディショニング	17:00-17:15 コンディショニング		17:00-17:15 コンディショニング		2024年 12月末まで		17:00-17:15 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 ステップ 45 大西	19:00-19:30 サーキット3セット		18:30-19:00 ストレッチボール30 森田		18:45-19:15 エアロビクス初級30 板倉		18:50-19:10 サーキット2セット	
19:30-20:00 ボディコン30 樋田		20:00-20:45 ZUMBA 45 寺崎	19:15-19:45 サーキット3セット	19:15-19:45 サーキット3セット		19:15-20:00 バレトン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			19:45-20:30 エアロビクス初中級 45 上山	19:45-20:15 LALLA トレ		20:15-21:00 ZUMBA 45 桑原		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。