

ララ希望ヶ丘 特別編成プログラム

| 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 | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:15-10:45 リフレッシュヨガ30 妹須賀 | 10:15-10:45 サーキット3セット | 10:10~10:20 おはようストレッチ 10:30-11:00 バレトン30 磯村 | 10:25-10:55 サーキット3セット | 10:15-10:45 サーキット3セット | 10:10~10:20 おはようストレッチ 10:30-11:00 太極拳 栗田 | 10:25-10:55 サーキット3セット | 10:15-10:45 ZUMBA30 武井 | 10:15-10:45 サーキット3セット | 10:10~10:20 おはようストレッチ 10:30-11:00 エアロピクス初級30 上山 | 10:30-11:00 サーキット3セット | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 11:15-11:45 ボディコン30 水野 | 11:15-11:45 サーキット3セット | 11:30-12:00 太極拳 栗田 | 11:00-11:15 青竹で健康体操 | 10:50-11:05 美尻トレーニング | 11:30-12:00 美尻トレーニング | 11:00-11:15 美尻トレーニング | 11:15-11:45 パワーヨガ30 内海 | 10:45-11:00 シェイプTIME・ウェスト | 11:30-12:00 エアロピクス初中級30 上山 | 11:15-11:45 LALLAトレ | | | | | | | | | | |
| 12:00 | マイペース サーキット タイム★ | マイペース サーキット タイム★ | 13:15-13:45 Enjoy★RAMP30 丸山 | 11:45-12:15 機能改善ピラティス 水野 | 11:45-12:15 サーキット3セット | 13:15-13:45 やさしいヨガ30 板倉 | 14:00-14:30 サーキット3セット | 13:30-13:45 コンディショニング | 14:00-14:30 サーキット3セット | 13:30-14:00 ボディコン30 スタッフ | 14:30-15:00 サーキット3セット | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | 14:15-14:45 ZUMBA30 武井 | 14:15-14:45 サーキット3セット | 14:15-14:45 代謝アップヨガ45 (パワーヨガ) MEGU | 14:15-14:45 サーキット3セット | 14:15-14:45 バトミック30 丸山 | 14:15-14:45 サーキット3セット | 14:15-14:45 ボディコン30 板倉 | 14:15-14:45 サーキット3セット | 14:45-15:00 エアロピクス初中級30 磯村 | 14:30-15:00 サーキット3セット |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | 15:15-15:45 ピラティス30 内海 | 15:15-15:45 美尻トレーニング | 15:30-16:00 ストレッチボール30 森田 | 15:15-15:45 エアロピクス中級30 上山 | 15:15-15:45 体幹トレーニング | 15:15-15:45 ZUMBA30 寺崎 | 15:15-15:45 ZUMBA30 寺崎 | 15:45-16:15 B-RAMP30 磯村 | 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 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | 16:15-16:45 サーキット3セット | 16:15-16:45 サーキット3セット | 16:15-16:45 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 | 16:00-16:30 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 |
| 14:00 | マイペース サーキット タイム★ | マイペース サーキット タイム★ | 16:50-17:05 コンディショニング | 18:45-19:15 ステップ30 大西 | 19:00-19:20 サーキット20 | 18:30-19:00 ストレッチボール30 森田 | 19:15-19:45 サーキット3セット | 19:00-19:30 B-RAMP30 磯村 | 19:00-19:30 サーキット3セット | 19:30-20:00 美姿勢ピラティス30 磯村 | 20:00-20:30 サーキット3セット | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | 19:00-19:30 ボディコン30 丸山 | 19:00-19:30 サーキット3セット | 19:00-19:30 ヨガ30 寺崎 | 19:00-19:30 サーキット3セット | 19:00-19:20 サーキット20 | 19:30-20:00 パレトン30 桑原 | 19:15-19:45 サーキット3セット | 19:00-19:30 B-RAMP30 磯村 | 19:30-20:00 パレトン30 桑原 | 19:15-19:45 サーキット3セット |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | 20:00-20:30 バトミック30 丸山 | 20:00-20:30 サーキット3セット | 20:00-20:30 ZUMBA30 寺崎 | 19:45-20:15 LALLAトレ | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:25-19:40 体幹トレーニング | 20:00-20:15 コンディショニング | 20:00-20:45 美姿勢ピラティス30 磯村 | 20:00-20:30 サーキット3セット | 20:00-20:30 サーキット3セット |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | 20:30-21:00 ZUMBA30 桑原 | 20:30-21:00 サーキット3セット | 20:30-21:00 サーキット3セット | 20:30-21:00 サーキット3セット | 20:30-21:00 サーキット3セット | 20:30-21:00 ZUMBA30 桑原 | 20:30-21:00 サーキット3セット | 20:30-21:00 サーキット3セット | 20:30-21:00 サーキット3セット | 20:30-21:00 サーキット3セット |
| 16:00 | マイペース サーキット タイム★ | マイペース サーキット タイム★ | 19:45-20:15 LALLAトレ | 19:45-20:15 エアロピクス初中級30 上山 | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット |
| 18:00 | マイペース サーキット タイム★ | マイペース サーキット タイム★ | 19:45-20:15 LALLAトレ | 19:45-20:15 エアロピクス初中級30 上山 | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット |
| 20:00 | マイペース サーキット タイム★ | マイペース サーキット タイム★ | 19:45-20:15 LALLAトレ | 19:45-20:15 エアロピクス初中級30 上山 | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット | 19:45-20:15 サーキット3セット |

【サーキット20 20分】
1セット目で筋肉を丁寧に動かし
2セット目で目標心拍数を目指し
アップテンポで動きます。

- 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。
- サーキットは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。
- サーキットの3セット目以降のご参加はご遠慮下さい。