

ラフィットスタジオ スケジュール



28年 12月～

時間	月		火		水		時間	木		金		土		日	
	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A	スタジオ B		スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A	スタジオ B
10							10:15~20分								
	10:30~20分	モーニング ストレッチ					モーニング ボール スタッフ			10:30~60分					
11	11:00~60分 定員 25名	ポルトブラ	11:00~60分 定員 25名	New! ピラティス	10:45~60分 定員 20名	フラダンス初級入門	11:00~45分 定員 25名	エアロ 初級			11:00~30・45分 定員 25名	ウィークレッスン			
		黒川		稲葉		中田		宮崎				石田 & スタッフ			11:30~60分 定員 25名
12	12:15~60分 定員 25名	エアロ 中・上級	12:15~45分 定員 25名	New! ディスコ エアロ	12:00~20分	コアメイク スタッフ	12:00~45分 定員 30名	シェイプボクシング	12:00~45分 定員 25名	ルーシーダットン	12:00~45分 定員 20名	ステップ 初級			ピラティス MAIKO
		黒川		稲葉		ZUMBA	12:40~45分 定員 25名	KOYA		MICHIYO		黒川			12:45~45分 定員 25名
13	13:30~60分 定員 25名	re:style method Re:style	13:30~60分 定員 25名	ハタヨガ		KOTOE	13:00~60分 定員 25名	代謝UP ヨガ	13:00~60分 定員 25名	バレトン	13:00~45分 定員 25名	エアロ 初・中級			初心者お楽しみクラス ヨガ エアロ ZUMBA等 AKE・MINA・YUKI・HIDE
		KEIKO		簗田		エアロ 中・上級		MICHIYO		KOTOE		黒川			13:45~45分 定員 25名
14	14:45~50分 定員 25名	リラックスアロマ ヨガ	14:45~45分 定員 25名	ZUMBA GOLD		三浦	14:10~45分 定員 20名	New! ステップ 初・中級	14:15~60分 定員 25名	初・中級エアロ+コアトレ	14:00~60分 定員 25名	ZUMBA			初中級お楽しみクラス ヨガ エアロ ZUMBA等 AKE・MINA・YUKI・HIDE
		AMIKO		KOTOE		エアロ 中・上級		三浦		秋葉		稲葉			15:00~30・45分 定員 25名
15					16:00~60分	法人キッズ	15:00~45分 定員 25名	リラックス ヨガ	15:05~45分 定員 20名	New! リフレッシュヨガ	15:30~60分 定員 25名	リフレッシュヨガ			15:00~30・45分 定員 25名
						法人キッズ		藤崎		kumi		kumi			スタッフ
16	16:30~60分	キッズ 体操教室 3~5歳 スタッフ			16:00~45分	ジェット リトル (3歳以上の未就学児) ジェット イントラ			16:00~60分	法人キッズ					
17					17:00~60分	ジェット キッズ (小学1年~小学4年生) ジェット イントラ									
18	18:15~60分 定員 25名	バレトン	18:20~60分 定員 25名	美姿勢・美脚 ピラティス	18:15~75分	ジェットジュニア (小学5年~中3)	18:30~60分	フラダンス 入門	18:30~60分	HOT ヨガ (有料10名)	18:30~60分 定員 25名	ZUMBA	全て、人数制限となります。所定の場所で予約表に 記入して予約札をお取りください		
		KOTOE		KEIKO		いい		谷口		稲葉					
19	19:30~45分 定員 30名	ボクササイズ	19:30~50分 定員 25名	エアロ 中・上級	19:40~60分	バレエ	19:40~60分	re:style method Re:style	19:40~45分 定員 20名	ステップ 初・中級	19:40~45分 定員 25名	エアロ 初・中級	<ul style="list-style-type: none"> ・レッスン開始 5分後より安全上の為、入室出来ません ・レッスンの途中退室はご遠慮ください ・予約制のレッスンは開始前に入り口で予約札を必ずお渡しください ・安全上、定員数を超えてのご入室はできません ・スタジオの場所取りはご遠慮ください ・レッスンの変更、代行、休講になる場合もございます 		
		TAKAHIRO		池田		KEIKO		加藤		稲葉					
20	20:30~45分 定員 25名	パワー ヨガ	20:30~45分 定員 25名	合気道	20:50~45分 定員 20名	ZUMBA ステップ	20:35~30分 定員 25名	Let's アブドミナル スタッフ	20:35~45分 定員 25名	ボディメイク ヨガ		谷口	祝日はスケジュールと異なる場合もございます		
		谷口		吉田		KOTOE									
21															



初心者の方でも大丈夫ですよ！



新しいレッスンor時間が変更