

ラフィットスタジオ スケジュール



30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															
						10:30～60分 定員 20名					10:30～60分	10:30～60分			
11	11:00～60分 定員 25名		11:00～60分 定員 25名		フラダンス初級入門 中田		10:45～60分 定員 25名	パワーヨガ AMIKO		フラダンス中・上級 林	HOT ヨガ (有料10名) 養田	11:00～30:45分 定員 25名			
	ボルトブラ 黒川		ピラティス 稲葉		11:45～45分 定員 25名 姿勢・痛み改善レッスン 秋葉							ウィークレッスン 石田 & KOTOE			11:30～60分 定員 25名
12	12:15～60分 定員 25名		12:15～45分 定員 25名		12:45～45分 定員 25名 ZUMBA KOTOE		12:00～45分 定員 25名	エアロ 初級 田中 桃子		12:00～45分 定員 25名	ベリーダンス AKI	12:00～45分 定員 20名			
	エアロ 中・上級 黒川		エアロ・初級 稲葉		13:45～60分 定員 25名							ステップ 初・中級 黒川			ピラティス MAIKO
13	13:30～60分 定員25名		13:30～60分 定員25名		エアロ 中・上級 三浦		13:00～45分 定員20名	ステップ 初級入門 YU-KI		13:00～60分 定員 25名	バレトン KOTOE	13:00～45分 定員 25名			12:45～45分 定員 25名 ZUMBA 田中 桃子
	re-style method Re-style KEIKO		ハタヨガ 養田		15:00～45分 定員 25名							エアロ 初・中級 黒川			13:45～45分 定員 30名 ボクササイズ 田中 桃子
14	14:45～50分 定員25名		14:45～60分 定員 25名		リラククス ヨガ 藤崎		14:00～60分 定員 25名	コンディショニング 三浦		14:15～60分 定員25名	ZUMBA GOLD & コンディショニング KOTOE	14:00～30分 定員 25名			14:45～30分 定員25名 ポールストレッチ スタッフ
	リラククスアロマ ヨガ AMIKO		ベルビックスストレッチ 吾妻		16:00～45分 ジェット リトル (3歳～小学1年) ジェット イントラ							Let's アブドミナル スタッフ			
15					17:00～60分 ジェット キッズ (小学2年～小学4年生) ジェット イントラ		15:10～45分 定員 20名	ステップ 初・中級 三浦							
16	16:30～60分	16:30～60分			18:15～75分										
	キッズ 体操教室 3～5歳 スタッフ	キッズ 体操教室 6～10歳 スタッフ			18:30～60分 ジェットジュニア (小学5年～中3) フラダンス 入門 いしい										
17					18:30～60分 フラダンス 入門 いしい										
18	18:15～60分 定員25名		18:30～50分 定員25名		18:30～60分 フラダンス 入門 いしい		18:25～60分	フリースタジオ HOT ヨガ (有料10名) 養田		18:15～45分 定員25名	ZUMBA 稲葉	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			
	バレトン KOTOE		エアロ・中級 三浦		19:40～45分 定員 30名 ボクササイズ 田中 桃子										
19	19:30～45分 定員 30名		19:30～60分 定員 25名		20:35～45分 定員 25名		19:40～45分 定員 20名	ZUMBA ステップ KOTOE		19:15～45分 定員 25名	エアロ 初級 稲葉	・レッスンの開始 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 ・ステップは開始時間を過ぎてからの入室は出来ません ・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			
	ボクササイズ TAKAHIRO		美姿勢・美脚 ピラティス KEIKO		20:40～30分 定員25名										
20	20:30～45分 定員 25名		20:40～30分 定員25名		簡単 ヨガ 田中 桃子		20:35～45分 定員 25名	HIPHOP 入門 NATSUMI		20:15～60分 定員25名	Re:style KEIKO	・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			
	リフレッシュ ヨガ 宮沢		Let's アブドミナル スタッフ									祝日はスケジュールと異なる場合もございます 祝日の夜の部のレッスンは休講となります			
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