


# ラフィットスタジオ スケジュール

2019年2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  |  |
| 10 |   |   | 休館日 |   | 10:30～60分 定員 20名   | 10  |        |  | 10:30～60分  | 10:30～60分 <span style="color: red; font-size: small;">New!</span> |  |        |        |   |  |
| 11 | 11:00～60分 定員 25名<br> ポルトブラ<br>黒川                         |   |     |  フラダンス初級入門<br>中田 |  | 11:45～45分 定員 25名<br> 姿勢・痛み改善レッスン<br>秋葉 | 11     | 10:45～60分 定員 25名<br>パワーヨガ<br>AMIKO   | 10:30～60分<br>フラダンス中・上級<br>林  | 10:30～60分<br>ルーシーダットン<br>簗田                                       | 11:00～30・45分 定員 25名<br> ウィークレッスン<br>石田 & KOTOE  |        |        | 11:30～60分 定員 25名<br>ピラティス<br>MAIKO  |  |
| 12 | 12:15～60分 定員 25名<br>エアロ 中・上級<br>黒川  |   |     |  ZUMBA<br>KOTOE  |  | 12:45～45分 定員 25名<br>ZUMBA<br>KOTOE  | 12     | 12:00～45分 定員 25名<br> エアロ 初級<br>田中 桃子        | 12:00～45分 定員 25名<br> ベリーダンス<br>AKI                        |   | 12:00～45分 定員 20名<br>ステップ 初・中級<br>黒川  |        |        | 12:45～45分 定員 25名<br>ZUMBA<br>田中 桃子  |  |
| 13 | 13:30～60分 定員25名<br> re:style method<br>Re:style<br>KEIKO |   |     | 13:45～60分 定員 25名<br>エアロ 中・上級<br>三浦  |  | 15:00～45分 定員 25名<br> リラックス ヨガ<br>藤崎    | 13     | 13:00～45分 定員20名<br> ピラティス<br>稲葉             | 13:00～60分 定員 25名<br> バレトン<br>KOTOE                        |   | 13:00～45分 定員 25名<br>エアロ 初・中級<br>黒川   |        |        | 13:45～45分 定員 30名<br>ボクササイズ<br>田中 桃子   |  |
| 14 | 14:45～50分 定員25名<br>リラクサアロマ ヨガ<br>AMIKO  |   |     |   |  | 16:00～45分<br>ジェット リトル<br>(3歳～小学1年)<br>ジェット イントラ   | 14     | 14:00～60分 定員 25名<br> コンディショニング<br>三浦        | 14:15～60分 定員25名<br> ZUMBA GOLD<br>&<br>コンディショニング<br>KOTOE |   | 14:00～30分 定員 25名<br> Let's アブドミナル<br>スタッフ   |        |        | 14:45～30分 定員25名<br> ポールストレッチ<br>スタッフ |  |
| 15 |   |   |     |   |  | 17:00～60分<br>ジェット キッズ<br>(小学2年～小学4年生)<br>ジェット イントラ  | 15     | 15:10～45分 定員 20名<br>ステップ 初・中級<br>三浦  |  |   |  |        |        |   |  |
| 16 | 16:30～60分<br>キッズ<br>体操教室<br>3～5歳<br>スタッフ  | 16:30～60分<br>キッズ<br>体操教室<br>6～10歳<br>スタッフ |     |   |  |   | 16     |  |  |   |  |        |        |   |  |
| 17 |   |   |     |   |  |   | 17     |  |  |   |  |        |        |   |  |
| 18 | 18:15～60分 定員25名<br> バレトン<br>KOTOE                      |   |     |   | 18:15～75分  | 18:30～60分<br>ジェットジュニア<br>(小学5年～中3)<br>フラダンス<br>入門<br>いしい  | 18     | フリースタジオ  | 18:25～60分<br>HOT ヨガ<br>(有料10名)<br> 簗田                   | 18:15～45分 定員25名<br>ZUMBA<br>稲葉                                    | 全て、人数制限となります。所定の場所で予約表に<br>記入して予約札をお取りください<br><br>・レッスン開始 <b>5分後</b> より安全上の為、入室出来ません<br>・レッスンの <b>途中退室</b> はご遠慮ください<br>・ステップは開始時間を過ぎてからの入室は出来ません<br>・予約制のレッスンは開始前に入り口で予約札を必ず<br>お渡しください<br>・ <b>安全上、定員数を超えてのご入室はできません</b><br><br>・スタジオの場所取りはご遠慮ください<br>・レッスンの変更、代行、休講になる場合もございます<br><br>祝日はスケジュールと異なる場合もございます<br>祝日の夜の部のレッスンは休講となります |        |        |   |  |
| 19 | 19:30～45分 定員 30名<br>ボクササイズ<br>TAKAHIRO  |   |     |   | 19:40～45分 定員 30名<br>ボクササイズ<br>田中 桃子  |   | 19     | 19:40～45分 定員 20名<br>ZUMBA ステップ<br>KOTOE  | 19:15～45分 定員 25名<br> エアロ 初級<br>稲葉                       |   |  |        |        |   |  |
| 20 | 20:30～45分 定員 25名<br> リフレッシュ ヨガ<br>宮沢                   |   |     |   | 20:35～45分 定員 25名<br> 簡単 ヨガ<br>田中 桃子 |   | 20     | 20:35～45分 定員 25名<br> HIPHOP 入門<br>NATSUMI | 20:15～60分 定員25名<br> Re:style<br>KEIKO                   |   |  |        |        |   |  |
| 21 |   |   |     |   |  |   | 21     |  |  |   |  |        |        |   |  |

 初心者の方でも大丈夫ですよ! New!

新しいレッスンor時間に変更