






















ラフィットスタジオ スケジュール

2019年3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												
11	11:00～60分 定員 25名				10:30～60分 定員 20名		10		10:30～60分	10:30～60分					
	 ポルトブラ				 フラダンス初級入門		11		10:45～60分 定員 25名	フラダンス中・上級 ルーシーダットン		11:00～30・45分 定員 25名			
	黒川				中田				パワーヨガ	林 簗田		 ウィークレッスン			
					11:45～45分 定員 25名				AMIKO			 石田 & KOTOE	11:30～60分 定員 25名		
12	12:15～60分 定員 25名				 姿勢・痛み改善レッスン		12		12:00～45分 定員 25名	12:00～45分 定員 25名		12:00～45分 定員 20名			
					秋葉				 エアロ 初級	 ベリーダンス		ステップ 初・中級			ピラティス
									田中 桃子	AKI		黒川			MAIKO
					12:45～45分 定員 25名										12:45～45分 定員 25名
					ZUMBA		13		13:00～45分 定員 20名	13:00～60分 定員 25名	13:00～45分 定員 25名				ZUMBA
13					KOTOE				 ピラティス	 バレトン		エアロ 初・中級			田中 桃子
									稲葉	KOTOE		黒川			
	13:30～60分 定員 25名				13:45～60分 定員 25名										13:45～45分 定員 30名
	 re:style method				エアロ 中・上級		14		14:00～60分 定員 25名	14:15～60分 定員 25名	 14:00～30分 定員 25名	Let's アブドミナル			ボクササイズ
	Re:style				三浦				 コンディショニング	ZUMBA GOLD		スタッフ			田中 桃子
	KEIKO								三浦	&					
	14:45～50分 定員 25名				15:00～45分 定員 25名				コンディショニング	KOTOE					14:45～30分 定員 25名
					 リラックス ヨガ		15		15:10～45分 定員 20名						 ボールストレッチ
					藤崎				ステップ 初・中級						スタッフ
									三浦						
16	16:30～60分	16:30～60分		16:00～45分		16									
	キッズ 体操教室 3～5歳	キッズ 体操教室 6～10歳		ジェッツ リトル (3歳～小学1年)											
	スタッフ	スタッフ		ジェッツ イントラ											
17				17:00～60分		17									
				ジェッツ キッズ (小学2年～小学4年生)											
				ジェッツ イントラ											
18	18:15～60分 定員 25名			18:15～75分		18			18:15～45分 定員 25名						
	 バレトン			ジェッツジュニア (小学5年～中3)	18:30～60分			フリースタジオ	ZUMBA						
	KOTOE			フラダンス 入門	いいい			18:25～60分	稲葉						
				ジェッツ イントラ				HOT ヨガ (有料10名)							
19	19:30～45分 定員 30名			19:40～45分 定員 30名		19		 簗田	19:15～45分 定員 25名						
	ボクササイズ			ボクササイズ					 エアロ 初級						
	TAKAHIRO			田中 桃子					稲葉						
20	20:30～45分 定員 25名			20:35～45分 定員 25名		20		20:35～45分 定員 25名	20:15～60分 定員 25名						
	 リフレッシュ ヨガ			 簡単 ヨガ				 HIPHOP 入門	 Re:style						
	宮沢			田中 桃子		21		NATSUMI	KEIKO						
21															

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

- ・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
- ・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

・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

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

 初心者の方でも大丈夫ですよ! New!

新しいレッスンor時間の変更