ラフィットスタジオ　スケジュール

2019年4月～

月

時間	スタジオ A	スタジオ B
10		
11	11:00～60分　定員 25名 ポルトブラ 黒川	
12	12:15～60分　定員 25名 エアロ　中　・上級	
13	黒川 13:30～60分　定員25名 re:style　method Re:style	
14	KEIKO 14:45～50分　定員25名	
15	リラックスアロマ　ヨガ AMIKO	
16	16:30～60分 キッズ 体操教室 3～5歳	16:30～60分 キッズ 体操教室 6～10歳
17	スタッフ	スタッフ
18	18:15～60分　定員25名 バレトン	
19	KOTOE 19:30～45分　定員 30名 ボクササイズ	
20	TAKAHIRO 20:30～45分　定員 25名	
21	リフレッシュ　ヨガ 宮沢	

火

休館日

水

時間	スタジオ A	スタジオ B
10	10:30～60分　定員 20名 フラダンス初級入門 中田	
11	11:45～45分　定員 25名 姿勢・痛み改善レッスン 秋葉	
12	12:45～45分　定員 25名 ZUMBA KOTOE	
13	13:45～60分　定員 25名 エアロ　中　・上級 三浦	
14	New! 15:00～45分　定員 20名 ステップ初級入門 YU-KI	
15	16:00～45分 ジェッツ　リトル （3歳～小学1年） ジェッツ　イントラ	
16	17:00～60分 ジェッツ　キッズ （小学2年～小学4年生） ジェッツ　イントラ	
17	18:15～75分 ジェッツ　ジュニア （小学5年～中3） ジェッツ　イントラ	
18	19:40～45分　定員　30名 ボクササイズ 田中　桃子	
19	20:35～45分　定員　25名 簡単　ヨガ 田中　桃子	
20		
21		

木

時間	スタジオ A	スタジオ B
10	10:45～60分　定員 25名 パワーヨガ AMIKO	
11	12:00～45分　定員 25名 エアロ　初級 田中　桃子	
12	13:00～45分　定員20名 ピラティス 稲葉	
13	14:00～60分　定員 25名 コンディショニング 三浦	
14	15:10～45分　定員 20名 ステップ　初・中級 三浦	
15		
16	New! 18:30～60分　定員25名 フラダンス 入門 いしい	
17	19:40～45分　定員　20名 ZUMBA　ステップ KOTOE	
18	20:35～45分　定員　25名 HIPHOP　入門 NATSUMI	
19		
20		
21		

金

時間	スタジオ A	スタジオ B
10	New! 10:30～60分 定員15名 フラダンス中・上級 林	
11	12:00～45分　定員 25名 ベリーダンス AKI	
12	13:00～60分　定員 25名 バレトン KOTOE	
13	14:15～60分　定員25名 ZUMBA　GOLD & コンディショニング KOTOE	
14		
15		
16		
17	18:15～45分　定員25名 ZUMBA 稲葉	
18	19:15～45分　定員 25名 エアロ　初級 稲葉	
19	20:15～60分　定員25名 Re:style KEIKO	
20		
21		

土

スタジオ A	スタジオ B
11:00～30・45分　定員 25名 ウィークレッスン 石田　&　KOTOE	
12:00～45分　定員 20名 ステップ　初・中級 黒川	
13:00～45分　定員 25名 エアロ　初・中級 黒川	
14:00～30分　定員 25名 Let's　アブドミナル スタッフ	

日

スタジオ A	スタジオ B
11:30～60分　定員 25名 ピラティス MAIKO	
12:45～45分　定員 25名 ZUMBA 田中　桃子	
13:45～45分　定員 30名 ボクササイズ 田中　桃子	
14:45～30分　定員25名 ポールストレッチ スタッフ	

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時間が変更