

ラフォーレフィットネスサロン レッスンプログラム案内表

2016年10月～2017年3月末

7:00	月			火			水			木			金			土			日			7:00
	スタジオ	プール	テニス	スタジオ	プール	テニス	スタジオ	プール	テニス	スタジオ	プール	テニス	スタジオ	プール	テニス	スタジオ	プール	テニス	スタジオ	プール	テニス	
																	7:15			7:15		
																	Let's swim			Let's swim		
																	8:45			8:45		
																					9:00	
																					テニス 初中級	
10:00																					10:30	
ベーシックヨガ																					テニス レベルフリー	
柳原IR 11:00																					10:40	
																					テニス レベルフリー	
																					11:00	
																					テニス レベルフリー	
																					11:30	
																					テニス レベルフリー	
																					12:00	
																					テニス レベルフリー	
																					12:30	
																					テニス レベルフリー	
																					13:00	
																					テニス レベルフリー	
																					13:30	
																					テニス レベルフリー	
																					14:00	
																					テニス レベルフリー	
																					14:30	
																					テニス レベルフリー	
																					15:00	
																					テニス レベルフリー	
																					15:30	
																					テニス レベルフリー	
																					16:00	
																					テニス レベルフリー	
																					16:30	
																					テニス レベルフリー	
																					17:00	
																					テニス レベルフリー	
																					17:30	
																					テニス レベルフリー	
																					18:00	
																					テニス レベルフリー	
																					18:30	
																					テニス レベルフリー	
																					19:00	
																					テニス レベルフリー	
																					19:30	
																					リフレッシュ ヨガ	
																					20:00	
																					テニス レベルフリー	
																					20:30	
																					テニス レベルフリー	
																					21:00	
																					テニス レベルフリー	
																					21:30	
																					テニス レベルフリー	

●月の最終金曜日は短縮営業(17:00最終入館)となります。
 ●祝日のテニス/スイム/アクアは全レッスン休講となります。
 ●ペダリングは定員10名になり次第締め切らせていただきます。
 ●ヨガ/ピラティスレッスンは定員12名になり次第締め切らせていただきます。
 ●ステップレッスンは定員7名になり次第、締め切らせていただきます。
 ●Let's swim に関しましては、裏面をご確認ください。

ラフォーレフィットネスサロン