

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

	月			火			水			木			金			土			日			
	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	
7:00	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	7:00
7:30																	7:15			7:15		7:30
8:00																	Let's swim			Let's swim		8:00
8:30																	8:45			8:45		8:30
9:00																						9:00
9:30																		9:00 (スクール)				9:30
10:00																						10:00
10:30	10:00																					10:30
11:00	ベーシックヨガ																					11:00
11:30	柳原IR 11:00																					11:30
12:00	11:05	11:10 (スクール)																				12:00
12:30	エクササイズ フラダンス	スイム 中上級																				12:30
13:00	小倉IR 12:05	11:55																				13:00
13:30																						13:30
14:00																						14:00
14:30	13:00 (スクール)	13:00 (スクール)																				14:30
15:00	アクアダンス	レベルフリー																				15:00
15:30	小倉IR 13:45																					15:30
16:00																						16:00
16:30																						16:30
17:00																						17:00
17:30																						17:30
18:00																						18:00
18:30																						18:30
19:00																						19:00
19:30																						19:30
20:00																						20:00
20:30																						20:30
21:00																						21:00
21:30																						21:30

- 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。