

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																						7:30
8:00																	7:15 Let's swim				7:15 Let's swim	8:00
8:30																	8:45				8:45	8:30
9:00																						9:00
9:30																						9:30
10:00																						10:00
10:30	10:00 ベーシックヨガ					10:00 [スクール] レベルフリー																10:30
11:00	柳原IR 11:00																					11:00
11:30	11:05 エクササイズ フラダンス	11:10 [スクール] スイム 中上級				11:30 アクティブヨガ																11:30
12:00	小倉IR 12:05	11:55				11:40 [スクール] レベルフリー																12:00
12:30																						12:30
13:00																						13:00
13:30	13:00 [スクール] アクアダンス 小倉IR 13:45	13:00 [スクール] レベルフリー				13:10																13:30
14:00																						14:00
14:30																						14:30
15:00																						15:00
15:30																						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。
 ●ベダリングは定員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