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	
7:00	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
7:30												7:15 レッツスイム 8:45		7:15 レッツスイム 8:45
8:00														
8:30														
9:00														
9:30														
10:00	10:00 フラダンス 小倉IR 11:00		10:00 ペダリング 担当TR 10:50			10:00 スクール アクアダンス 吉田IR 10:45								
10:30														
11:00	11:10 ベーシックヨガ 柳原IR 12:10	11:10 スクール スイム 中上級 担当TR 11:55			11:00 アクティブヨガ 田上IR 12:00	11:10 スクール スイム 上級 担当TR 11:55		11:10 スクール スイム 中上級 担当TR 16:55						
11:30														
12:00								12:10 スイム オープン 担当TR 12:55						
12:30														
13:00		13:00 スクール アクアダンス 小倉IR 13:45						13:00 スクール ボディメンテナンス 平塚IR 13:45		13:00 トレーナーSP 担当TR 13:50				
13:30														
14:00			14:00 ベーシックヨガ 柳原IR 15:00		14:00 トレーナーSP 担当TR 14:50		14:00 骨盤調整ヨガ 田上IR 15:00			14:30 ステップエアロ 江口IR 15:30			14:00 ペダリング 担当TR 14:50	
14:30														
15:00													15:00 デトックスヨガ 田上IR 16:00	
15:30														
16:00										15:40 ベーシックヨガ 柳原IR 16:40				
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00					19:00 骨盤調節ヨガ 田上IR 20:00		19:00 リフレッシュヨガ 田上IR 20:00							
19:30						19:30 レッツスイム 20:30								
20:00														
20:30														
21:00														