

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	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
7:00													
7:30											7:15	7:15	
8:00											レッツ スイム	レッツ スイム	
8:30											8:45	8:45	
9:00													
9:30													
10:00													
10:00	フラダンス 小倉IR 11:00					10:00 <small>スクール</small> アクア ダンス 吉田IR 10:45							
10:30		10:00 ペダリング 担当TR 10:50											
11:00													
11:00	11:10 <small>スクール</small> ベーシック ヨガ 柳原IR 12:10			11:00 アクティブ ヨガ 蟻川 IR 12:00		11:10 <small>スクール</small> スイム 上級 担当TR 11:55				11:10 <small>スクール</small> スイム 中上級 担当TR 11:55			
11:30	11:10 <small>スクール</small> スイム 中上級 担当TR 11:55												
12:00													
12:30													
13:00													
13:00		13:00 <small>スクール</small> アクア ダンス 小倉IR 13:45											
13:30													
13:30										13:00 <small>スクール</small> トレーナー SP 担当TR 13:50		13:00 トレーナー SP 担当TR 13:50	
14:00													
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 蟻川 IR 15:00						14:00 ペダリング 担当TR 14:50	
14:30													
15:00													
15:30										14:30 ステップ エアロ 江口IR 15:30		15:00 デトックス ヨガ 蟻川 IR 16:00	
16:00													
16:30										15:40 ベーシック ヨガ 柳原IR 16:40			
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30				19:00 骨盤調節 ヨガ 蟻川 IR 20:00		19:00 リフレッシュ ヨガ 蟻川 IR 20:00							
20:00													
20:30													
21:00													

NEW

曜日変更!!

NEW

新設!!