

# 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

2015年10月～2016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		
7:30																	Let's swim			Let's swim		
8:00																	8:45			8:45		
8:30																						
9:00																					9:00 <small>スクール</small>	
9:30																					テニス 初中級	
10:00	10:00			10:00		10:00 <small>スクール</small>		10:00 <small>スクール</small>	10:00 <small>スクール</small>	10:00		10:00 <small>スクール</small>		10:00 <small>スクール</small>		10:00 <small>スクール</small>		10:00 <small>スクール</small>			10:30	
10:30	ベーシックヨガ 柳原IR 11:00			ペダリング トレーナー 10:50		テニス レベルフリー		アクアダンス 山田 10:45	テニス レベルフリー	おカラダらくらく ストレッチ 吉田IR 11:00		テニス レベルフリー		テニス レベルフリー		テニス レベルフリー		テニス 初中級			10:40 <small>スクール</small>	
11:00																						テニス 初中級
11:30				11:00 <small>スクール</small>		11:30		11:10 <small>スクール</small>	11:30			11:30		11:10 <small>スクール</small>	11:30		11:40 <small>スクール</small>		11:40 <small>スクール</small>			12:10
12:00				アクアダンス 小倉IR 11:45		11:40 <small>スクール</small>		スイム 上級 山田 11:55						スイム 中上級 伊藤 11:55								テニス 初心
12:30						テニス レベルフリー									テニス 初心							12:20 <small>スクール</small>
13:00	13:00			13:05		13:10									13:10							テニス 初心
13:30	エクササイズ フラダンス 小倉IR 14:00	13:10 <small>スクール</small>		トレーナー SP 相良 13:55				13:00 <small>スクール</small>	テニス レベルフリー	ヨガ& ストレッチ トレーナー 13:55		13:00 <small>スクール</small>	ボディ メンテナンス 平塚IR 13:45	13:00 <small>スクール</small>	テニス レベルフリー							13:50 <small>スクール</small>
14:00		スイム 中上級 吉田 13:55		14:00																		14:20 <small>スクール</small>
14:30				ベーシックヨガ 篠田IR 15:00					14:30						14:30							テニス 中上級
15:00																						15:00
15:30														15:05 <b>NEW</b> トレーナー SP 吉宮 15:45								15:50
16:00						ゴルフ レッスン																16:00 <small>スクール</small>
16:30																						16:30
17:00																						17:00
17:30																						17:30
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30																						
20:00																						
20:30																						
21:00																						
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。