

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

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																						
9:30																						
10:00																						
10:30	10:00			10:00			10:00			10:00												
11:00	ベーシックヨガ 柳原IR 11:00			ベダリング トレーナー 10:50			アクアダンス 吉田IR 10:45			レベルフリー												
11:30	11:10	11:10					11:00			11:10												
12:00	エクササイズ フラダンス 小倉IR 12:10	スイム 中上級 11:55					アクティブヨガ 田上IR 12:00			スイム 上級 トレーナー 11:55												
12:30																						
13:00																						
13:30	13:00	13:00					11:30			11:30												
14:00	アクアダンス 小倉IR 13:45	レベルフリー					11:40			12:10												
14:30							レベルフリー			スイム オープン トレーナー 12:55												
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30		19:00					19:00			19:00												
20:00		レベルフリー					骨盤調整ヨガ 田上IR 20:00			リフレッシュ ヨガ 田上IR 20:00												
20:30																						
21:00		20:30																				
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