

# 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													
10:30	フラダンス 小倉IR 11:00												
11:00													
11:00													
11:30	ベーシック ヨガ 柳原IR 12:10												
11:30													
12:00													
12:00													
12:30													
12:30													
13:00													
13:00													
13:30													
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													

NEW

曜日変更!!

NEW

新設!!