レッスンタイムスケジュール　2022年10/1～

TIGERS FITNESS CLUB LAFIT
タイガースフィットネスクラブ ラフィット

金･土･日のスケジュールは
裏面にあります

火

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール
10:30～11:15 ポール&ポール 秋里	10:30～11:15 健美操 阪本	10:00～10:20 SLOW STRETCH	
12:10～12:55 ローインパクト 東松	11:45～12:30 代謝アップカキラ 明季子	11:00～11:35 THINKING YOGA	11:30～12:00 アクアベーシック 鹿矢
13:30～14:15 BAILA BAILA 中西	13:25～14:05 ビギナーエアロ 東松	12:00～12:35 THINKING YOGA	13:00～13:30 メンバーレッスン スタッフ
14:45～15:30 ベーシックステップ 岩下		13:30～14:10 有料スクール Future Body 鹿矢	14:30～15:15 アクアダンス 鹿矢
16:30～17:30 有料スクール YOGAMOVE 小野		14:30～15:05 BEAT BOX	16:00～16:30 プライベート スタッフ
18:50～19:35 ビギナーステップ 川井	19:00～19:45 姿勢調整ピラティス 畑	15:30～16:05 CORE CONTROL	
20:05～20:50 GroupPower45 竹内	20:15～21:00 ホットヨガ アクティブ 川井	18:15～18:50 THINKING YOGA	
		19:15～19:50 BEAT BOX	
		20:15～20:45 イカロス スタッフ	

水

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール
10:15～11:00 マイルドヨガ 石田	10:30～11:00 ストレッチ スタッフ	10:00～10:20 SLOW STRETCH	
11:30～12:15 ビギナーステップ 川井	11:20～11:50 ストレッチ スタッフ	10:50～11:25 BEAT BOX	11:30～12:00 アクアベーシック 嘉納
12:45～13:30 バレトン KANA	12:30～13:10 ウィークリークラス40 嘉納	12:00～12:35 BEAT BOX	12:30～13:30 有料スクール スイミングスクール 竹上
14:00～14:45 ベーシックヨガ 坂本	13:45～14:45 有料スクール ストリートダンス 初級 中村	13:00～13:30 イカロス スタッフ	14:30～15:00 アクアベーシック 大槙
15:20～16:05 ZUMBA 谷内	15:15～16:00 ホットヨガ 中津	14:15～14:50 CORE CONTROL	16:00～16:30 プライベート スタッフ
19:05～19:50 ウィークリークラス45 岩下	17:15～18:00 ホットピラティス 小野	15:30～16:05 THINKING YOGA	
20:15～21:00 ローインパクト 岩下	19:15～20:00 ホットヨガ 松尾	18:15～18:50 THINKING YOGA	
	20:30～21:15 ホットヨガ 小川	19:30～20:05 CORE CONTROL	
		20:30～21:05 THINKING YOGA	

木

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール
10:30～11:15 姿勢調整ピラティス 小野	10:30～11:15 ホットヨガ kazue	10:00～10:35 BEAT BOX	
11:50～12:35 ファイティングエクササイズ 斎藤	12:05～12:50 ホットヨガ 阪本	11:00～11:20 SLOW STRETCH	11:30～12:00 アクアベーシック 小林
13:15～14:00 ローインパクト 東松	13:15～14:00 ZUMBA 斎藤	13:10～13:45 CORE CONTROL	13:00～13:30 メンバーレッスン スタッフ
14:25～15:10 ビギナーステップ 胡内	14:30～15:15 フラダンス 安奈	14:15～14:50 THINKING YOGA	14:30～15:00 アクアベーシック 阪本
15:35～16:20 ローコンビネーション 胡内			16:00～16:30 プライベート スタッフ
17:15～18:15 有料スクール アドバンスエアロ 中里		18:15～18:50 THINKING YOGA	
19:00～19:45 GroupPower45 稲田	19:00～19:45 アクティブストレッチ 柳田		
20:20～21:05 ZUMBA MiKa	20:25～21:10 ホットヨガ 中西	20:45～21:20 BEAT BOX	20:15～20:45 アクアベーシック 柳田