レッスンタイムスケジュール　2023年4/1～

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

火・水・木のスケジュールは
裏面にあります

金

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール
10:20～10:50 ストレッチ スタッフ	10:30～11:15 ホットヨガ 須原	10:00～10:30 Group Groove30	
11:20～12:05 ローコンビネーション 中里	12:10～12:55 バレトン KANA	11:00～11:30 Group Centergy30	
12:35～13:20 ベーシックステップ 中里	13:30～14:15 ベーシックヨガ 小野	12:00～12:30 イカロス スタッフ	
13:55～14:40 健美操 根津	15:00～17:30 卓球	13:00～13:30 Group Fight30	14:30～15:00 アクアベーシック スタッフ
15:20～16:05 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞｴｱﾛ 東松		14:30～15:00 Group Centergy30	16:00～16:30 プライベート スタッフ
19:00～19:45 骨盤ストレッチ 松尾	19:15～20:00 ホットヨガ リラックス 平野	18:15～18:45 Group Centergy30	
20:15～21:00 GroupFight45 柳田	20:30～21:15 ホットヨガ 松尾	19:15～19:45 Group Groove30	
		20:15～20:45 Group Centergy30	

土

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール
10:30～11:15 ZUMBA KATTA	10:30～11:15 代謝アップカキラ 明季子	10:00～10:30 Group Centergy30	
11:45～12:30 ピラティス 宮崎	11:45～12:30 ホットヨガ 小川	11:00～11:30 Group Fight30	
12:55～13:25 GroupFight30 小川		12:10～12:40 Group Groove30	13:00～13:30 メンバーレッスン スタッフ
14:00～14:45 フラダンス 安楽		13:15～13:45 Group Centergy30	14:00～14:45 アクアダンス 梶田
15:15～16:00 ローインパクト 掛	15:30～16:15 ホットヨガ 中西	14:30～15:00 Group Fight30	
17:00～17:45 BAILA BAILA 中西		15:45～16:15 Group Centergy30	
18:15～19:00 GroupPower45 柳田	18:15～19:00 ホットピラティス 稲田	17:00～17:30 Group Fight30	
19:30～20:15 GroupFight45 稲田		18:30～19:00 Group Centergy30	
		19:45～20:15 Group Groove30	

日

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール
10:30～11:15 ピラティス 西川	10:30～11:15 ホットヨガ 宮崎	10:15～10:45 イカロス スタッフ	
11:45～12:30 ローコンビネーション 竹内	12:00～12:45 ホットヨガ 宮崎	11:15～11:45 Group Groove30	
13:00～13:45 GroupPower45 竹内	16:15～18:30 卓球	12:15～12:45 Group Fight30	
14:20～15:05 ベーシックヨガ 松尾		13:15～13:45 Group Centergy30	
15:45～16:30 GroupFight45 菅原		14:15～14:45 Group Fight30	14:30～15:00 アクアベーシック スタッフ
17:00～17:45 ローインパクト 田中		15:15～15:45 Group Centergy30	
		16:15～16:45 Group Groove30	
		17:15～17:45 イカロス スタッフ	
		18:15～18:45 Group Centergy30	

・・・靴不要のクラス
・・・初めての方でも安心
・・・バーチャルレッスン
・・・プログラムの変更箇所

※各レッスンとも途中入場・途中退場は
できません。