

レッスントイムスケジュール 2023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

火・水・木のスケジュールは裏面にあります

金				土				日			
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール
10:00 10:20～10:50 ストレッチ スタッフ	10:30～11:15 ホットヨガ 須原	10:00～10:45 Group Groove45 original		10:30～11:15 ZUMBA KATTA	10:15～11:00 代謝アップ カキラ 明季子	サテライト 10:30～11:15 ZUMBA KATTA		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	
11:15～12:00 ローコンディネーション 中里		11:00～11:30 Group Centergy30	11:30～12:00 ウォーキング & エクササイズ スタッフ	11:35～12:20 ピラティス 宮崎	11:30～12:15 ホットヨガ 小川	サテライト 11:35～12:20 ピラティス 宮崎		11:40～12:25 ローコンディネーション 竹内	12:00～12:45 ホットヨガ 宮崎	11:15～11:45 Group Groove30	
12:25～13:10 ベシク ステップ 中里	12:10～12:55 パレト KANA	12:00～12:30 イカロス スタッフ		12:45～13:15 GroupFight30 小川		12:40～13:10 Group Centergy30	13:00～13:30 メンバーレッスン スタッフ	12:50～13:35 GroupPower45 竹内		12:00～12:30 Group Fight30 original	
13:55～14:40 健美操 根津	13:30～14:15 ベシクヨガ 小野	12:50～13:35 有料スクール イカロス 中村		13:30～14:15 フラダンス 安奈	13:45～14:45 有料スクール ミックスステップ 竹内	13:30～14:00 Group Groove30 original		14:10～14:55 ベシクヨガ 松尾		12:55～13:40 Group Centergy45	
		サテライト 13:55～14:40 健美操 根津	14:30～15:00 アクアベシク 小野(ほ)	14:30～15:15 ローインパクト 巒		14:20～14:40 骨盤くびれ スタッフ	14:00～14:45 アクアダンス 桐田		サテライト 14:10～14:55 ベシクヨガ 松尾	14:30～15:00 アクアベシク スタッフ	
15:20～16:05 コンディショニング エロ 東松	15:00～17:30 卓球	15:30～16:00 Group Fight30		15:30～16:15 BAILA BAILA 中西	15:30～16:15 ホットヨガ 飯井	15:20～15:40 HIIT スタッフ		15:15～16:00 GroupFight45 菅原		15:15～16:00 Group Groove45 original	
			16:00～16:30 プライベート スタッフ			16:15～17:00 Group Fight45 original		16:20～17:05 ローインパクト 田中		16:15～16:45 Group Centergy30	
			16:30～17:00 プライベート スタッフ		16:45～17:30 ホットヨガ 中西	17:30～18:00 Group Fight30		17:20～17:50 マイルドヨガ 田中	16:15～18:30 卓球	17:15～17:45 イカロス 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 平野	サテライト 19:00～19:45 骨盤ストレッチ 松尾		18:15～19:00 GroupPower45 柳田	18:00～18:45 ホットピラティス 稲田	18:30～19:15 Group Groove45				18:15～18:45 Group Fight30	
20:15～21:00 GroupFight45 柳田	20:30～21:15 ホットヨガ 松尾	20:00～20:45 Group Groove45 original		19:30～20:15 GroupFight45 稲田		19:45～20:30 Group Centergy45					
		21:00～21:30 Group Centergy30									

※各レッスン途中入場・途中退場はできません。

- …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
- original …英語音声でレッスンを行います
- …MZ-Switch対応のクラスです
スクリーンに心拍数などを投影します
- サテライト …スタジオ1のレッスンを中継します