

レッスontimeスケジュール 2023年10/1～



TIGERS FITNESS CLUB LAFT
タイガー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				水				木			
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
10:30～11:15 健美操 阪本	10:30～11:15 代謝アップ カキラ 明季子	10:30～11:15 サテライト 健美操 阪本		10:15～11:00 マイルドヨガ 石田	10:30～11:15 ポール＆ストレッチ スタッフ	10:15～11:00 サテライト マイルドヨガ 石田		10:15～11:00 姿勢調整 ピラティス 小野	10:30～11:15 ホットヨガ kazue	10:15～10:45 Group Centergy30	
11:35～12:20 ポール＆ボール 秋里	11:35～12:15 ビギナーエアロ 東松	11:30～12:00 Group Groove30	11:30～12:00 アクアベーシック 應矢	11:30～12:15 ビギナー ステップ 川井		11:30～12:30 有料スクール 熱血！中村塾 中村	11:30～12:00 アクアベーシック 嘉納	11:15～12:00 太極舞 斎藤		11:00～11:45 Group Fight45	11:30～12:00 アクアベーシック Hiro
12:40～13:25 ローインパクト 東松		12:30～13:00 Group Centergy30		12:45～13:30 パレトン KANA		12:30～13:10 ウィークリークラス 40 嘉納		12:15～13:00 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	12:00～12:45 有料スクール ピラティス 畑	
13:45～14:30 BAILA BAILA 中西	13:30～14:15 ベーシックヨガ 岡本	13:30～14:15 有料スクール Future Body 應矢		14:00～14:45 ベーシックヨガ 坂本	13:30～14:30 有料スクール ストリートダンス 初級 中村		14:15～15:00 Group Fight45	13:15～14:00 ローインパクト 東松	13:15～14:00 ベーシックヨガ 阪本	13:00～13:45 有料スクール Future Body 應矢	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	14:45～16:00 有料スクール 健康太極拳 小野	14:45～15:15 Group Fight30 original	14:30～15:15 アクアダンス 應矢	15:20～16:05 ZUMBA 谷内	15:15～16:00 ホットヨガ 中津	15:15～16:00 サテライト ZUMBA 谷内	14:30～15:00 アクアベーシック 大橋	14:25～15:10 ビギナー ステップ 胡内	14:20～15:05 フラダンス 安奈	14:45～15:15 Group Groove30 original	14:30～15:00 アクアベーシック 阪本
16:30～17:30 有料スクール YOGAMOVE 小野		15:30～15:50 お腹トレ スタッフ	16:00～16:30 プライベート スタッフ				16:00～16:30 プライベート スタッフ	15:30～16:15 ローコンベネーション 胡内		15:30～16:15 サテライト Group Groove30 胡内	16:00～16:30 プライベート スタッフ
							16:30～17:00 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			
		18:15～18:45 Group Centergy30				18:15～18:45 Group Centergy30				18:15～18:45 Group Centergy30	
19:00～19:45 ローインパクト 川井	19:00～19:45 姿勢調整 ピラティス 畑	19:00～19:30 Group Fight30 original		19:00～19:40 ビギナーエアロ 岩下	19:15～20:00 ホットヨガ 松尾	19:00～19:45 Group Fight45		19:15～20:00 GroupPower45 種田	19:00～19:45 アクティブ ストレッチ 柳田	19:15～20:00 Group Groove45	
20:00～20:45 ビギナー ステップ 竹内	20:15～21:00 ホットヨガ 川井	19:50～20:20 イカロス スタッフ		20:00～20:45 ベーシック ジョギング 岩下		20:00～20:30 Group Groove30 original		20:20～21:05 ZUMBA MiKa	20:25～21:10 ホットヨガ 中西	20:30～21:15 有料スクール イカロス 種田	20:15～20:45 アクアベーシック 柳田
21:00～21:30 GroupPower30 竹内		20:40～21:00 HIIT スタッフ			20:30～21:15 ホットヨガ 小川	20:45～21:30 Group Centergy45					

※各レッスン途中入場・途中退場はできません。