



【Lavita】フィットネスステーション レッスンスケジュール (2015年4月～)

3月15日更新

	月		火		水		金		土		日	
	OUTDOOR	STUDIO	OUTDOOR	STUDIO	OUTDOOR	STUDIO	OUTDOOR	STUDIO	OUTDOOR	STUDIO	OUTDOOR	STUDIO
7:00									早朝RUN & ストレッチ 7:00~ Lavita		早朝ウォーク & ストレッチ 7:00~ Lavita	
8:00		ファンクショナ ヨガ 8:00~8:50 前島枝里子		姿勢改善 ストレッチ 8:00~8:50 矢野 智哉		モーニング ヨガ 8:00~8:50 Rie		モーニング 初めてのヨガ 8:00~8:50 黒木 悠麻		姿勢改善 ストレッチ 8:00~8:50 矢野 智哉		モーニング 初めてのヨガ 8:00~8:50 黒木 悠麻
9:00		MACS FIT 9:15~10:45		MACS FIT 9:00~10:00		フラダンス 9:30~10:20 小橋ジョアン		姿勢改善 ストレッチ 9:15~10:05 黒木 悠麻	ランニング (神宮店) 9:00~ 岡村 卓哉			
10:00				バレトン 10:15~11:05 坂元久美子				MACS FIT 10:30~11:45				DANCE WITH ME & ZUMBA 10:00~10:50 チャキーラ
11:00		DANCE WITH & ZUMBA 11:00~11:50 チャキーラ				ベリーダンス ベーシック 11:00~11:50 辻 香				MACS FIT 9:15~13:45		MACS FIT 11:15~12:45
12:00		MACS FIT 12:15~13:00						フィットネス 12:00~12:50 河野 妃美子				
13:00		バレトン 13:15~14:05 坂元久美子		MACS FIT 12:00~16:00								フラダンス 13:00~13:50 井上 律子
14:00		ストレッチヨガ 14:30~15:20 SATOMI				パワーヨガ 14:00~14:50 Rie		MACS FIT 13:15~16:45		初めて エアロビクス 14:00~14:50 坂本 恵		MACS FIT 14:15~16:45
15:00		MACS FIT 15:45~16:45										
16:00		キッズフラダンス (ケイキクラス) 17:00~17:50 井上 律子										
17:00		リラクゼーション ヨガ 18:30~19:20 岩切 美樹		MACS FIT 17:00~19:00								
18:00		ZUMBA 19:50~20:40 チャキーラ		バレトン 19:30~20:20 櫻井 良子								
19:00	ランニング (神宮店) 19:00~ 岡村 卓哉				ランニング 宮崎観光ホテル 20:15~ Lavita				ランニング (神宮店) 19:00~ 岡村 卓哉	姿勢改善 ストレッチ 18:10~19:00 矢野 智哉		
20:00		MACS FIT 21:15~22:15							コアパワー ヨガ 19:00~19:50 田口 美加			
21:00				ランニング (神宮店) 21:00~ Lavita								
22:00												

※MACS FITは 時間内であれば 予約なしで1レッスンと してご利用可能です (最短30分~)

【Lavita】フィットネスステーション
 平日8:00~22:30
 土曜日7:00~19:00
 日曜日7:00~17:00
 定休日 毎週木曜日
 ☎ 0985-89-5872