【Lavita】フィットネスステーション　レッスンスケジュール予定表　10月8日（水）レッスンスタート！

10月3日更新

月

	OUTDOOR	STUDIO
7:00		
8:00		ファンクショナルヨガ 8:00～8：50 前島枝里子
9:00		
10:00		バーンアウトフィット 9:30～10:20 坂元　優太
11:00		ZUMBA 11:00～11:50 チャキーラ
12:00		
13:00		バレトン 13:15～14:05 坂元久美子
14:00		スチレッチヨガ 14:30～15:20 SATOMI
15:00	11月 START	
16:00		
17:00		キッズフラダンス（ケイキクラス） 17:00～17:50 井上　律子
18:00		バーンアウトフィット 18:15～19:05 坂元　優太
19:00	ランニング（神宮店） 19:00～ 岡村　卓哉	カラダ調整（静） 19:20～20:10 矢野　智哉
20:00		
21:00		
22:00		

火

	OUTDOOR	STUDIO
7:00		
8:00		カラダ調整（動） 8:00～8:50 矢野　智哉
9:00		バレトン 9:15～10:05 坂元久美子
10:00		パワーヨガ 10:30～11:20 富高 さゆり
11:00		
12:00		カーディオシェイプ 12:00～12:50 坂元　優太
13:00		初めてのヨガ 13:15～14:05 黒木　悠麻
14:00		初めてエアロビクス 14:45～15:35 山元　美香
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		カーディオシェイプ 17:45～18:35 矢野　智哉
19:00		バレトン 19:30～20:20 櫻井　良子
20:00		ピラティス 20:30～21:20 櫻井　良子
21:00	ランニング（神宮店） 21:00～ Lavita	初めてのヨガ 21:30～22:15 黒木　悠麻
22:00		

水

	OUTDOOR	STUDIO
7:00		
8:00		モーニングヨガ 8:00～8：50 Rie
9:00		
10:00		フラダンス 9:30～10:20 小椋ジョアン
11:00		ベリーダンスベーシック 11:00～11:50 辻　香
12:00		
13:00		バーンアウトフィット 12:45～13:35 矢野　智哉
14:00		パワーヨガ 14:00～14:50 Rie
15:00		バレトン 15:30～16:20 山崎　さやか
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		カーディオシェイプ 19:00～19:50 坂元　智行
20:00	ランニング 宮崎観光ホテル 20:15～ Lavita	
21:00		リラクゼーションヨガ 21:15～22:15 岩切　美樹
22:00		

木曜日

	OUTDOOR	STUDIO
7:00		
8:00		モーニング初めてのヨガ 8:00～8：50 黒木　悠麻
9:00		カラダ調整（動） 9:15～10：05 黒木　悠麻
10:00		
11:00		
12:00		フィットネスフラ 12:00～12:50 河野　妃美子
13:00		バーンアウトフィット 13:30～14:20 矢野　智哉
14:00		
15:00		YOGA 15:00～15:50 米田 貴子
16:00		
17:00		キッズフラダンス（ケイキクラス） 17:00～17:50 井上　律子
18:00		
19:00	ランニング（神宮店） 19:00～ 矢野　智哉	ZUMBA 19:00～19:50 チャキーラ
20:00		バーンアウトフィット 20:10～20:55 矢野　智哉
21:00		リラクゼーションヨガ 21:15～22:15 岩切　美樹
22:00		

金

	OUTDOOR	STUDIO
7:00		
8:00		モーニングヨガ 8:00～8:50 Lavita
9:00	ランニング（神宮店） 9:00～ 岡村　卓哉	
10:00		カーディオシェイプ 9:30～10:20 坂元　優太
11:00		ファイティングエクサイズ 10:45～11:35 矢野　智哉
12:00		
13:00		
14:00		初めてエアロビクス 14:00～14:45 坂本　恵
15:00		
16:00		
17:00		バーンアウトフィット 17:00～17:50 坂元　智行
18:00	ランニング（神宮店） 19:00～ 岡村　卓哉	カラダ調整（静） 18:15～19:00 矢野　智哉

土

	OUTDOOR	STUDIO
7:00	早朝RUN＆ストレッチ 7:00～ Lavita	
8:00		モーニング初めてのヨガ 8:00～8:50 黒木　悠麻
9:00		
10:00		ZUMBA 10:00～10:50 チャキーラ
11:00		
12:00		
13:00		フラダンス 13:00～13:50 井上　律子
14:00		
15:00		バーンアウトフィット 14:30～15:15 坂元　優太
16:00		
17:00		リラクゼーションヨガ 16:00～16:50 黒木　悠麻
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

日

	OUTDOOR	STUDIO
7:00	早朝ウォーク＆ストレッチ 7:00～ 矢野　智哉	
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

FINE SPORTS Lavita

【Lavita】フィットネスステーション

平日8:00～22:30

土曜日7：00～19：30

日曜日7：00～17：00

定休日　毎週木曜日

☎　0985-89-5872