

# スポーツジムラヴィータ神宮 レッスンスケジュール (2025年9月～)

	火	水		木		金		土
9:00				9:00				ランニング 8:00～矢野
9:30				9:30				
10:00				10:00				ピラティス 10:00～ 西岡美樹
10:30	ボディメイク			10:30		ボディメイク		ボディメイク 10:00～ 矢野
11:00	10:30～ 矢野			11:00		10:30～ 矢野		
11:30				11:30				ボディメイク 11:30～ 矢野
12:00	ボディメイク			12:00				
12:30	12:00～ 矢野			12:30				
13:00				13:00		ボディメイク		
13:30				13:30		13:00～ 矢野		
14:00	ボディメイク		ボディメイク	14:00				<p>◆レッスン時間◆ 60分～80分 参加人数や内容によっ て変更いたします。</p> <p>トレーニングを円滑に していただくため 開始5分前の集合をお願 いいたします。 ※但し、安全第一で お越してください。</p>
14:30	14:00～ 矢野		14:00～ 矢野	14:30				
15:00				15:00		ボディメイク		
15:30			ボディメイク	15:30		15:00～ 矢野		
16:00			15:30～ 矢野	16:00				
16:30				16:30				
17:00				17:00	ボディメイク			
17:30	ボディメイク			17:30	17:00～ 矢野			
18:00	17:30～ 矢野			18:00				
18:30				18:30				
19:00	ボディメイク			19:00		ボディメイク		
19:30	19:00～ 矢野		ボディメイク	19:30	ランニング	19:00～ 矢野		
20:00			19:30～ 矢野	20:00	19:30 矢野			
20:30	ボディメイク	ヨガ 60分		20:30				
21:00	20:30～ 矢野	20:30～ KASUMI		21:00				
21:30				21:30	ボディメイク			
22:00				22:00	21:00～ 矢野			
22:30				22:30				
23:00				23:00				

**FINE SPORTS**  
**Lavita**