

FINE SPORTS
Lavita スクールスケジュール 2013年8月～

	月	火	水	木	金	土
9:00						RUN 脂肪燃焼 9:00～ 10:30
9:30				NEW		
10:00						ダイエット& スタイルアップ 10:00～ 11:30
10:30	ダイエット& スタイルアップ 10:30～ 12:00			ママヨガ 10:30～ 11:30	ダイエット& スタイルアップ 10:30～ 12:00	
11:00						
11:30						
12:00						ダイエット& スタイルアップ 12:00～ 13:30
12:30		ダイエット& スタイルアップ 12:30～ 14:00				
13:00	ダイエット& スタイルアップ 13:00～ 14:30			ダイエット& スタイルアップ 13:00～ 14:30	ダイエット& スタイルアップ 13:00～ 14:30	
13:30						
14:00		NEW	ダイエット& スタイルアップ 14:00～ 15:30	ダイエット& スタイルアップ 14:00～ 15:30		ダイエット& スタイルアップ 14:00～ 15:30
14:30						
15:00		ヨガ 15:00～ 16:15			ダイエット& スタイルアップ 15:00～ 16:30	ダイエット& スタイルアップ 15:30～ 17:00
15:30						
16:00	ダイエット& スタイルアップ 16:00～ 17:30					NEW
16:30						
17:00		大宮中 ソフトテニス部 トレーニング		ダイエット& スタイルアップ 17:00～ 18:30	RUN 脂肪燃焼 17:00～ 18:30	ヨガ 17:00～ 18:15
17:30						
18:00	NEW					
18:30			ダイエット& スタイルアップ 18:30～ 20:00			
19:00		RUN 脂肪燃焼 19:00～ 20:30	ダイエット& スタイルアップ 19:00～ 20:30			
19:30	ピラティス 19:30～			NEW	RUN 脂肪燃焼 19:00～ 20:30	RUN 脂肪燃焼 19:00～ 20:30
20:00			ダイエット& スタイルアップ 20:00～ 21:30	ヨガ 20:45～ 22:00	ダイエット& スタイルアップ 21:00～ 22:30	ダイエット& スタイルアップ 19:00～ 20:30
20:30						
21:00	ダイエット& スタイルアップ 21:00～ 22:30	RUN 脂肪燃焼 21:00～ 22:30				
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

10月29日(火)は5週目のお休みを頂戴いたします。

ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。10月30日(水)・31日(木)は通常営業となりますのでお振替等にご利用ください。

	月	火	水	木	金	土
9:00				9:00		RUN 脂肪燃焼 9:00～ 10:30
9:30				9:30	NEW	
10:00				10:00		ダイエット& スタイルアップ 10:00～ 11:30
10:30	ダイエット& スタイルアップ 10:30～ 12:00			10:30	ママヨガ 10:30～ 11:30	
11:00				11:00		
11:30				11:30		
12:00				12:00		ダイエット& スタイルアップ 12:00～ 13:30
12:30		ダイエット& スタイルアップ 12:30～ 14:00		12:30		
13:00	ダイエット& スタイルアップ 13:00～ 14:30			13:00	ダイエット& スタイルアップ 13:00～ 14:30	
13:30				13:30		
14:00		NEW	ダイエット& スタイルアップ 14:00～ 15:30	14:00		ダイエット& スタイルアップ 14:00～ 15:30
14:30				14:30		
15:00		NEW		15:00	ダイエット& スタイルアップ 15:00～ 16:30	
15:30		ヨガ 15:00～ 16:15		15:30		ダイエット& スタイルアップ 15:30～ 17:00
16:00	ダイエット& スタイルアップ 16:00～ 17:30			16:00		NEW
16:30				16:30		
17:00				17:00	ダイエット& スタイルアップ 17:00～ 18:30	RUN 脂肪燃焼 17:00～ 18:30
17:30		大宮中 ソフトテニス部 トレーニング		17:30		NEW
18:00	NEW			18:00		
18:30			ダイエット& スタイルアップ 18:30～ 20:00	18:30		
19:00				19:00	RUN 脂肪燃焼 19:00～ 20:30	
19:30	NEW	RUN 脂肪燃焼 19:00～ 20:30	ダイエット& スタイルアップ 19:00～ 20:30	19:30	NEW	RUN 脂肪燃焼 19:00～ 20:30
20:00	NEW			20:00		NEW
20:30			ダイエット& スタイルアップ 20:00～ 21:30	20:30	NEW	
21:00				21:00	NEW	
21:30	ダイエット& スタイルアップ 21:00～ 22:30		RUN 脂肪燃焼 21:00～ 22:30	21:30	NEW	
22:00				22:00		
22:30				22:30		
23:00				23:00		

10月29日(火)は5週目のお休みを頂戴いたします。

ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。10月30日(水)・31日(木)は通常営業となりますのでお振替等にご利用ください。

8月	9月	10月	11月	12月	1月
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31		31		31	31