

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6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	ヨガ 60分	10:30～ 矢野	
11:30			11:30	11:00～ 坂元紀世美		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			◆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。 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。
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		ボディメイク	FINE SPORTS Lavita
21:30		21:00～ 矢野	21:30		21:00～ 矢野	
22:00			22:00			
22:30			22:30			
23:00			23:00			