

2023年3月

ホットプログラムスケジュール

14(火)

15(水)

16(木)

18(土)

20(月)

21(火)

22(水)

2F Lafuaスタジオ

10:00

10:00

アロマdeヨガ

10:30 (45) 小木曾

11:00

11:00

ナタランツァ

11:30 (45) 大井

flow yoga

11:30 (45) 大井

12:00

12:00

13:00

13:00

ミュージカル

13:30 (45) 竹下

バレトン

13:45 (45) 川瀬

14:00

14:00

開催期間：3/14 (火) ~3/22(水)

15:00

15:00



予約開始は
2/25(土)
22:00~
となります。

：ヨガ系

定員

：筋トレ系

20名

：有酸素系

※オリジナルクラスの詳細はそれぞれの掲示物をご確認ください。

16:00

16:00

17:00

17:00

- プログラムは全て予約制となっています(会員500円/一般1,500円/一枠につき)
- プログラム開始5分前までにご入室下さい。
- ドリンクやバスタオルを用意してください。

18:00

18:00

ボクシングビストロ

マニア

18:30 (45) 安井

19:00

19:00

ミュージカル

19:45 (45) 竹下

20:00

20:00

バスってダンス

19:45 (45) 安井

21:00

21:00

腹筋🔥MAX

21:00 (45) 竹下

21:00

21:00

22:00

22:00

月曜~木曜・土曜23:00閉館 日曜19:00閉館