

ロイヤルフィットネス24戸崎 スタジオ+



	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00				10:15-10:45			
10:30		10:30-11:00 lafimoビギナー 西村	10:15-11:00 lafimoベーシック 山本	lafimoビギナー 西村	10:15-11:00 lafimoベーシック 長坂		
11:00							
11:30		11:30-12:00 lafimoレッグ&ヒップ 西村		11:15-12:00 lafimoベーシック 西村	11:30-12:00 lafimoレッグ&ヒップ 長坂	11:30-12:15 lafimoベーシック 北川	
12:00	11:30-12:15 lafimoベーシック 山本						
12:30				12:30-13:00 lafimoビギナー 西村	12:30-13:00 lafimoビギナー 山本		
13:00	13:00-13:30 lafimoレッグ&ヒップ 山本	12:45-13:30 lafimoベーシック 山本	13:00-13:30 lafimoビギナー 山本			13:00-13:30 lafimoレッグ&ヒップ 山本	
13:30							
14:00						14:00-14:45 lafimoビギナー 山本	
14:30							
15:00							ノ ー ス タ ビ フ
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	18:30-19:00 lafimoビギナー 寺崎		18:30-19:00 lafimoビギナー 山本	18:45-19:30 lafimoベーシック 西村	18:30-19:15 lafimoベーシック 山本		
19:00							
19:30	19:30-20:15 lafimoベーシック 寺崎			20:00-20:30 lafimoレッグ&ヒップ 西村			
20:00							
20:30							
21:00							