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2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	ボディメイク 10：00～ 矢野
10:30		ボディメイク 10：30～ 坂元			10:30		ボディメイク 10：30～ 坂元		ボディメイク 10：30～ 坂元		
11:00					11:00	ヨガ 60分 11：00～ 坂元紀世美					
11:30					11:30						
12:00		ボディメイク 12：00～ 坂元			12:00						
12:30					12:30						
13:00					13:00		ボディメイク 13：00～ 坂元		ボディメイク 13：00～ 坂元		ボディメイク 13：00～ 坂元
13:30					13:30						
14:00		ボディメイク 14：00～ 坂元		ボディメイク 14：00～ 矢野	14:00						
14:30					14:30						
15:00					15:00		ボディメイク 15：00～ 坂元		ボディメイク 15：00～ 矢野		ボディメイク 15：00～ 坂元
15:30					15:30						
16:00					16:00						
16:30					16:30						
17:00					17:00		ボディメイク 17：00～ 矢野				ボディメイク 17：00～ 坂元
17:30		ボディメイク 17：30～ 矢野			17:30						
18:00					18:00						
18:30					18:30						
19:00		ボディメイク 19：00～ 矢野			19:00		ボディメイク 19：00～ 坂元		ボディメイク 19：00～ 矢野		ボディメイク 19：00～ 坂元
19:30				ボディメイク 19：30～ 矢野	19:30	ランニング 19：30 矢野					
20:00					20:00						
20:30	ランニング 20：45 矢野	ボディメイク 20：40～ 坂元	ヨガ 60分 20：30～ KASUMI		20:30						
21:00				ボディメイク 21：00～ 矢野	21:00		ボディメイク 21：00～ 矢野				
21:30					21:30						
22:00					22:00						
22:30					22:30						
23:00					23:00						

◆レッスン時間は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行っていただくため
開始5分前の集合に御協力をお願いいたします。
※安全第一でお越しください。