

## Lavie Fitness Community 特別タイムスケジュール 2020 4/6～

月	火	水	木	金	土
<b>10:15-10:55</b> 太極&太極舞 <b>11:05-11:25</b> TRX	<b>10:30-11:10</b> ヨガ 40	<b>10:30-11:15</b> ZUMBA gold	<b>10:30-11:15</b> ポルドブラ <b>11:25-11:55</b> ピラティス 30	<b>10:15-11:00</b> ステップ 45 <b>11:10-11:40</b> 天空大河	<b>10:15-11:05</b> ショーアップ エアロ <b>11:15-11:35</b> ストレッチズ <b>11:45-12:05</b> シルク (鞭ガソ 12:10)
<b>13:00-13:30</b> 美ストレッチ	<b>13:00-13:40</b> ボールエクササイズ	<b>13:00-13:50</b> バレトンソール	<b>13:00-13:40</b> 太極拳 24 式	<b>13:30-14:30</b> フラ(スクール)	<b>13:50-14:35</b> ZUMBA <b>14:45-15:25</b> ヨガ 40
<b>18:30-19:10</b> キックボクシング <b>19:15-19:50</b> バレトンフロー	<b>19:00-19:45</b> エアロ 45	<b>18:30-19:00</b> ステップ 30 <b>19:10-19:50</b> ヨガ&ピラティス <b>20:00-21:00</b> フラ(スクール)	<b>18:45-19:30</b> ZIMBA	<b>18:45-19:15</b> からだジャンプ <b>19:25-20:00</b> BAILABAILA	