

フィットネスクラブ レフコYM下関店

月曜日			火曜日			水曜日		
フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	プール
10:30~11:00 ペルビックヨーガ			10:15~11:00 リフレッシュ ストレッチ AKI	10:40~11:00 ウォーターバック		10:30~11:00 グループセンチター TOMOE		
		11:00~11:30 アクアピクス 石中						
11:15~11:45 かんたんエアロ 政田			11:15~12:00 グループグルーヴ YOSHIO			11:15~11:45 リフレッシュ ストレッチ AKI	11:30~11:50 寝るだけスッキリ	
	12:00~12:20 フローイン					12:00~12:30 ZUMBA AKI	定員20名	
12:00~12:45 メガダンス 石中			12:15~13:00 グループセンチター TOMOE				12:40~13:00 ボディシェイプ	
				定員20名		12:45~13:30 リラックスヨガ 松崎		
13:00~13:30 バランス コーディネーション 石中			13:15~13:45 かんたんエアロ 滝口	13:30~14:00 グループファイト YOKO				
						13:45~14:30 パワーカーディオ 政田		
13:45~14:15 UBOUND 竹田			14:00~14:45 背骨 コンディショニング 高嶋					
		14:30~15:00 はじめて平泳ぎ						
14:30~15:15 ラディカルパワー 塩月			15:00~15:30 ZUMBA 高嶋			14:45~15:15 UBOUND		

今月のおすすめ!

UBOUND

一人用のミニトランポリンを使ってエクササイズ  
高く跳ねるのではなく、トランポリンを踏みつけるように  
動くことで、下半身の引き締めにもピッタリ!  
有酸素運動での心肺機能向上にも効果絶大!!



19:00~19:30 EXCITE HIP			19:00~19:45 ZUMBA 上田			19:00~19:30 おなかスマート 矢崎	定員20名	
							19:30~20:15 ハタヨガ 平原	
19:45~20:30 メガダンス 平原			20:00~20:30 バランス コーディネーション 矢崎			19:45~20:30 ZUMBA Tida		
20:45~21:30 ラディカルパワー 矢崎			20:45~21:15 UBOUND 矢崎			20:45~21:30 グループファイト YOSHIO		
21:45~22:15 UBOUND 矢崎			21:30~22:15 パワーカーディオ 塩月			21:45~22:15 UBOUND 政田		
22:30トレーニング時間終了			22:30トレーニング時間終了			22:30トレーニング時間終了		

2021/7/1~  
土曜日

金曜日

日曜日

	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	プール
11:00	10:15~11:00 ローインパクト KO☆		10:30~10:50 アクアウォーク						
	11:15~11:45 UBOUND 伊豆元		11:00~11:30 はじめてクロール						
12:00	12:00~12:30 グループグルーブ YOSHIO			12:00~12:45 リラックスヨガ 松崎					11:30~12:00 ハタヨガ 平原
13:00	12:45~13:30 グループセンチター TOMOE	定員20名		13:00~13:30 HIP HOP入門 松崎					12:30~13:15 メガダンス 平原
14:00	13:45~14:15 グループファイト TAKE		13:40~14:00 ボディシェイプ						13:30~14:15 UBOUND
15:00	14:30~15:15 ZUMBA Tida			14:15~15:00 かんたんエアロ 瀧					15:00~15:30 グループファイト YOKO
16:00				15:15~16:00 ZUMBA 上田		15:15~15:45 アクアピクス 瀧			15:45~16:30 パワーカーディオ 政田
17:00				17:15~18:00 ラディカルパワー					17:00~17:45 リラックスヨガ 寺地
18:00				18:15~18:45 グループファイト					18:30トレーニング時間終了
19:00	19:00~19:45 UBOUND 政田								<p><b>プログラムのご予約は ラウンジのパソコンでも可能です スタッフもお手伝い致します！ フローイン、ウォーターバッグは定員10 名 その他コラーゲンスタジオは定員20名と</b></p>
20:00	20:00~20:30 グループファイト YOKO								
21:00	20:45~21:30 ラディカルパワー 矢崎								
22:00	21:45~22:15 バランス コーディネーション 矢崎								
22:30	22:30トレーニング時間終了								
23:00	23:30トレーニング時間終了								

全てのプログラムが定員制となります。  
**プログラムのご予約はすべてWEB予約とさせて頂いております。**  
**ナイト会員様のご利用は20:00~となります。**  
**※デイトタイム会員様は日・祝日**  
**デイトタイムB会員様、ナイト会員様は土日・祝日のご利用の際に  
別途時間外利用料が必要です。**