

フィットネスクラブ レフコYM下関店

2022/8~

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
フィットネス スタジオ	ヨガ スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	ヨガ スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	ヨガ スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	ヨガ スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	ヨガ スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	ヨガ スタジオ	プール	
	hot 10:30~11:00 ベルビックヨーガ		10:15~11:00 リフレッシュ ストレッチ AKI		10:30~10:50 アクアワーク				10:15~11:00 ローインパクト KO☆		10:30~10:50 アクアワーク							
		スイミング スクール			スイミング スクール			スイミング スクール			スイミング スクール		11:10~11:30 腰痛改善 ストレッチ				11:30~12:00 ハタヨガ 平原	
11:15~11:45 かんたんエアロ 石中			11:15~11:45 HIP MASTER			11:15~11:45 ZUMBA AKI			11:15~11:45 UBOUND 伊豆元									
12:00~12:45 ZUMBA 石中	12:20~12:40 FIGHT MASTER		12:00~12:45 グループセンター TOMOE		12:15~12:45 はじめてクロール	12:00~12:30 UBOUND 政田			12:00~12:30 グループファイト ARISA			12:00~12:45 リラックスヨガ 松崎						
13:00~13:30 かんたんSTEP 高嶋	13:00~13:30 バランス コーディネーション 石中	13:00~13:30 アクアピクス 政田	13:00~13:45 かんたんエアロ 政田		13:00~13:30 背泳ぎ初級	12:45~13:30 リラックスヨガ 松崎	12:45~13:15 グループファイト TAKE		12:45~13:15 リラックスヨガ 政田	12:45~13:30 HIP-HOP入門 (ハウス) motomi		13:00~13:45 HIP HOP入門 松崎					12:30~13:15 メガダンス 平原	
13:45~14:15 UBOUND 竹田	13:45~14:30 背骨 コンディショニング 高嶋			13:30~14:15 グループファイト TAKE		13:45~14:30 HIP HOP 入門 松崎			13:30~14:15 グループセンター TOMOE									
14:30~15:15 ラディカルパワー 塩月		14:30~15:00 はじめて平泳ぎ	14:00~14:45 背骨 コンディショニング 高嶋	14:30~14:50 AB MASTER			14:10~14:30 HIP MASTER		14:30~15:15 ZUMBA 秋田	hot 14:30~15:15 ハタヨガ 政田							14:15~15:00 グループセンター SALT	
			15:00~15:30 ZUMBA 高嶋			14:45~15:30 パワーカーディオ 政田						14:15~15:00 かんたんエアロ 瀬					14:25~14:45 腰痛改善 ストレッチ	
												15:15~16:00 ZUMBA 上田						15:15~15:45 グループファイト SALT
	キッズダンス																	
19:00~19:30 グループセンター SALT			19:00~19:45 UBOUND 矢崎			19:00~19:45 ZUMBA 上田	19:00~19:30 おながスマート 矢崎		19:00~19:45 ラディカルパワー 塩月									
19:45~20:30 メガダンス 平原	20:10~20:30 HIP MASTER		20:00~20:45 グループファイト YOKO	20:15~20:45 ピラティス 矢崎		20:00~20:45 アースヨガ 平原			20:00~20:45 UBOUND 政田	20:25~20:45 AB MASTER								
20:45~21:30 グループファイト SALT	21:00~21:30 バランス コーディネーション 矢崎		21:00~21:45 ZUMBA Tida			21:00~21:45 ラディカルパワー 矢崎	21:00~21:30 グループセンター TOMOE		21:00~21:45 グループセンター SALT									
21:45~22:15 ラディカルパワー 矢崎																		

NEW HIP-HOP入門 (ハウス)
 新プログラムのHIP-HOPは、ダンスのジャンルは元EXILEのパフォーマーHIROやTRFのSAMが得意としている『ハウス』です。
 ステップを刻むちょっと大人でクールなダンス！初めての人もここからぜ

7月よりフィットネススタジオのレッスンにおきまして、一部定員数が変更となります。
 グループファイト ZUMBA かんたんエアロ
 ローインパクト メガダンス HIP-HOP入門
 Fun Fanマスター各種
 上記プログラムにつきましては40名定員となります。

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名とさせて頂きます。

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。
 ※デイトム会員様、ナイト会員様は日・祝日
 デイトムB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。

18:30トレーニング時間終了

20:30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

22:30トレーニング時間終了

22:30トレーニング時間終了