

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			金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10																		
11		hot 10:30~11:00 ペルビックヨガ		10:15~11:00 筋膜リリース AKI		10:30~10:50 アクアウォーク												
12	11:15~11:45 かんたんエアロ 石中 40		スイミング スクール	11:15~11:45 BODY MASTER 40		スイミング スクール												
13	12:00~12:45 ZUMBA 石中 40	12:20~12:40 FIGHT MASTER		12:00~12:45 CENTERGY TOMOE		12:15~12:45 はじめてクロール												
14	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 40		13:00~13:30 背泳ぎ初級												
15	13:45~14:30 有線 コンディショニング 高嶋			14:00~14:45 有線 コンディショニング 高嶋		13:30~14:15 fight TAKE												
16	14:45~15:15 UBOUND 弘田		14:30~15:00 はじめて平泳ぎ	15:00~15:45 ZUMBA 高嶋 40		14:30~14:50 AB MASTER												
17		キッズダンス																
18																		
19	19:00~19:45 POWER 矢崎			19:00~19:45 UBOUND 矢崎														
20	20:00~20:45 MEGADANZ 平原 40	20:00~20:30 バランス コーディネーション 矢崎		20:00~20:45 POWER 政田		20:15~20:45 ピラティス 矢崎												
21	21:00~21:45 fight YOHEI 40	21:00~21:20 腰痛改善 ストレッチ		21:00~21:45 ZUMBA Tida 40														
22																		

2022年10月より定員に近いクラスのみWEB予約となります(「予約」と表記しております)。その他のクラスにつきましては予約は必要ございません。定員につきましては変更ございませんので、床の表示番号に沿ってご利用ください。また、物を置いての場所取りは固くお断りさせていただきます。 ※参加平均数が定員の80%以上となったクラスは翌日より予約対象とさせていただきますのでご了承くださいませ。

予約不要のクラスにつきましては、10分前より入場を開始いたします。その際、受付簿にお名前(名字/カタカナ)を、受講される床の番号と同じところにご記入ください。【注意事項】 ●ご記入はご本人様のみとさせていただきます。 ●お荷物を置いての順番取り、場所取りはお断りさせていただきます。 ※上該当記事につきましては無効とさせていただきます。

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! Bスタジオは定員20名とさせていただきます。

「予約」のクラスはWEB予約優先とさせていただきます。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。