

フィットネスクラブ レフコYM下関店

2022/12~

	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 ペルビックヨーガ		10:15~11:00 筋膜リリース AKI		10:30~10:50 アクアワーク	10:15~10:45 トーンストレッチ AKI			10:15~11:00 ローインパクト KO★		10:30~10:50 アクアワーク						
12	11:15~11:45 かんたんエアロ 石中		スイミング スクール	11:15~11:45 BODY MASTER		スイミング スクール	ZUMBA AKI		スイミング スクール	11:15~11:35 FIGHT MASTER	11:15~12:00 筋膜リリース AKI	スイミング スクール	11:00~11:45 CENTERGY TOMOE					
13	12:00~12:45 ZUMBA 石中	12:20~12:40 HIP MASTER		12:00~12:45 CENTERGY TOMOE		12:15~12:45 はじめてクロール	12:00~12:30 UBOUND 竹田			11:45~12:30 fight ARISA			12:00~12:45 fight			11:30~12:15 ハタヨガ 平原		
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		13:00~13:30 背泳ぎ初級	12:45~13:30 リラクソヨガ 松崎	12:45~13:15 fight TAKE		12:45~13:15 リラクソヨガ 政田	12:45~13:30 HIP-HOP入門 (ハウス) motomi		13:00~13:45 UBOUND			12:30~13:15 MEGADANZ 平原		
15	13:45~14:30 背骨 コンディショニング 高嶋			14:00~14:45 背骨 コンディショニング 高嶋	13:30~14:15 fight TAKE		13:45~14:30 HIP HOP 入門 松崎			13:30~14:15 CENTERGY TOMOE			14:15~15:00 かんたんエアロ 瀬			13:30~14:00 UBOUND 政田		
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	14:30~14:50 AB MASTER		14:45~15:30 パワーカーディオ 政田			14:30~15:15 ZUMBA 秋田			14:15~15:00 かんたんエアロ 瀬			14:15~15:00 CENTERGY YOHEI	14:25~14:45 腰痛改善 ストレッチ	
17		キッズダンス		<p>「予約」と表記しているクラスはWeb予約が可能です。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。                  予約をしていないクラスへの参加につきましてはレッスン開始30分前より、『1F・ラウンジ』にて札を配布させていただきます。                  定員を超過している場合は、レッスン開始10分前にスタジオ入口にて抽選とさせていただきます。</p>														
18																		
19	19:00~19:45 POWER 矢崎	19:20~19:50 CENTERGY YOHEI		19:00~19:45 UBOUND 矢崎			19:00~19:45 ZUMBA 上田	19:00~19:30 おなかスマート 矢崎		19:00~19:45 リラクソヨガ 政田			17:15~18:00 POWER 矢崎			18:15~19:00 fight YOHEI		
20	20:00~20:45 MEGADANZ 平原	20:15~20:45 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		20:00~20:45 アースヨガ 平原	20:00~20:45 かんたんエアロ 政田		20:00~20:45 ZUMBA AI	20:15~20:45 fight YOHEI		16:00~16:45 パワーカーディオ 政田					
21	21:00~21:45 fight YOHEI	21:00~21:20 腰痛改善 ストレッチ		21:00~21:45 ZUMBA Tida			21:00~21:45 POWER 矢崎	21:00~21:30 CENTERGY TOMOE		21:00~21:45 UBOUND 弘田			16:15~17:00 エンジョイSTEP 上田					
22																		

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。