

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	フール	Aスタジオ	Bスタジオ	フール	Aスタジオ	Bスタジオ	フール	Aスタジオ	Bスタジオ	フール	Aスタジオ	Bスタジオ	フール	Aスタジオ	Bスタジオ	フール														
10																																
11		hot 10:30~11:00 ペルビックヨーガ		10:15~11:00 リラクソヨガ 政田																												
12	11:15~11:45 かんたんエアロ 石中 40			11:15~11:45 BODY MASTER 40			11:00~11:45 ZUMBA Tida 40			11:15~11:35 ARM MASTER	11:15~12:00 ペルビック ストレッチ KO★		11:00~11:45 CENTERGY TOMOE																			
13	12:00~12:45 ZUMBA 石中 40	12:20~12:40 HIP MASTER		12:00~12:45 CENTERGY TOMOE			12:00~12:30 UBOUND 竹田			11:45~12:30 fight ARISA 40			12:00~12:45 fight 40																			
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			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					11:30~12:15 ハタヨガ 平原														
15	13:45~14:30 音楽 コンディショニング 高嶋			14:00~14:45 音楽 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 40			13:30~14:15 CENTERGY TOMOE			14:15~15:00 かんたんエアロ 瀬 40					12:30~13:15 MEGADANZ 平原 40														
16	14:45~15:15 UBOUND 政田		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		14:45~15:30 パワーカーディオ 政田			14:30~15:15 ZUMBA 秋田 40			15:15~16:00 ZUMBA 上田 40					13:30~14:00 UBOUND 政田														
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>																												14:15~15:00 CENTERGY YOHEI
18																			14:25~14:45 腰痛改善 ストレッチ													
19	19:00~19:45 POWER 矢崎	19:15~19:45 fight ARISA		19:00~19:45 UBOUND 矢崎			19:00~19:45 ZUMBA 上田 40	19:00~19:30 おなかスマート 矢崎		19:00~19:45 かんたんエアロ 政田	19:15~19:45 CENTERGY TOMOE								15:15~15:45 fight YOHEI 40													
20	20:00~20:45 MEGADANZ 平原 40	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 fight YOHEI 40	hot 20:00~20:45 アースヨガ 平原		20:00~20:45 ZUMBA AI 40	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 CENTERGY TOMOE	21:00~21:20 腰痛改善 ストレッチ		21:00~21:45 ZUMBA Tida 40			21:00~21:45 POWER 矢崎	21:15~21:45 CENTERGY YOHEI		21:00~21:30 UBOUND 弘田									16:15~17:00 エンジョイSTEP 上田													
22																			17:15~18:00 POWER 矢崎													
	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			22:30トレーニング時間終了																			

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。