

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
	hot 10:30~11:00 バルビックヨガ		10:15~11:00 リラクソヨガ 政田		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						
11:15~11:45 かんたんエアロ 石中 40	予約		11:15~11:45 BODY MASTER 40		11:15~11:45 はじめてクロール	11:00~11:45 ZUMBA Tida 40			11:15~11:35 ARM MASTER	11:15~12:00 バルビック ストレッチ KO★		11:15~11:45 CENTERGY TOMOE			11:30~12:15 ハタヨガ 平原		
12:00~12:45 ZUMBA 石中 40	12:20~12:40 HIP MASTER		12:00~12:45 CENTERGY TOMOE		12:00~12:30 背泳ぎ初級	12:00~12:30 UBOUND 竹田			11:45~12:30 fight ARISA 40	予約		12:00~12:30 BODY MASTER 40			12:30~13:15 MEGADANZ 平原 40		
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		12:45~13:15 UBOUND			13:30~14:00 fight 政田		
13:45~14:30 背泳 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			13:30~14:00 fight 40			14:15~15:00 かんたんエアロ 瀬 40		
14:45~15:15 UBOUND 政田		14:30~15:00 はじめて平泳ぎ	14:00~14:45 背泳 コンディショニング 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 40			14:15~15:00 かんたんエアロ 瀬 40			15:15~15:45 fight YOHEI 40		
			15:00~15:45 ZUMBA 高嶋 40									15:15~16:00 ZUMBA 上田 40			16:00~16:45 パワーカーディオ 政田		
<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>																	
19:00~19:45 POWER 矢崎	19:15~19:45 fight ARISA		19:00~19:45 UBOUND 矢崎	hot 19:15~19:45 バルビックヨガ		19:00~19:45 ZUMBA 上田 40	19:15~19:45 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		19:00~19:45 fight YOHEI 40					
20:00~20:45 MEGADANZ 平原 40	20:15~20:45 ピラティス 矢崎		20:00~20:45 パワーカーディオ 政田	20:15~20:45 バランス コーディネーション 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	20:00~20:20 HIP MASTER							
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								

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。

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