

フィットネスクラブ レフコYM下関店

2023/4~

	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 リラックスヨガ 政田					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			11:15~11:45 UBOUND 竹田				11:00~11:45 ZUMBA Tida										
13	12:00~12:45 ZUMBA 石中	12:20~12:40 Hip Master's		12:00~12:45 POWER 政田				12:00~12:30 Easy Master's 竹田										
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				12:45~13:30 リラックスヨガ 松崎										
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	14:00~14:30 fight TAKE			13:45~14:30 HIP HOP 入門 松崎										
16	14:45~15:30 CENTERGY TOMOE			15:00~15:45 ZUMBA 高嶋				14:45~15:30 fight TAKE										
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 政田			19:00~19:45 UBOUND 矢崎				19:00~19:45 ZUMBA 上田	19:15~19:45 ピラティス 矢崎									
20	20:00~20:45 MEGADANZ 平原			20:00~20:45 CENTERGY TOMOE	20:15~20:45 バランス コーディネーション 矢崎			20:00~20:45 fight T.K	20:00~20:45 hot アースヨガ 平原									
21	21:00~21:45 fight ARISA			21:00~21:45 ZUMBA Tida				21:00~21:45 POWER 矢崎	21:00~21:30 CENTERGY TOMOE									
22																		

11:15~12:00
ハタヨガ
平原

12:15~13:00
MEGADANZ
平原

13:15~14:00
fight
T.K

14:30~14:50
腰痛改善ストレッチ

15:15~15:45
UBOUND
政田

16:00~16:45
POWER
政田

17:15~18:00
POWER
矢崎

18:15~19:00
fight
T.K

18:30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。

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

20:30トレーニング時間終了