

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				
	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										10	
11		<b>ボカボカ</b> 10:30~11:00 ペルビックヨーガ 予約 政田		10:15~11:00 リラックスヨガ 予約 政田						10:30~10:50 アクアウォーク	11
12	11:15~11:45 かんたんエアロ 石中 予約			11:15~11:45 UBOUND 竹田 予約			11:15~11:45 はじめてクロール	11:00~11:45 ZUMBA Tida 予約			11
13	12:00~12:45 ZUMBA 石中 予約	12:20~12:40 Hip Master+		12:00~12:45 POWER 政田 予約			12:00~12:30 背泳ぎ初級	12:00~12:30 BodyMaster+ 竹田 予約			12
14	13:00~13:30 かんたんSTEP 高嶋 予約	13:00~13:30 バランス コーディネーション 石中 予約	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 予約				12:45~13:30 リラックスヨガ 松崎 予約			13
15	13:45~14:30 背骨 コンディショニング 高嶋 予約			14:00~14:45 背骨 コンディショニング 高嶋 予約	14:00~14:30 fight TAKE 予約			13:45~14:30 HIP HOP 入門 松崎 予約	<b>ボカボカ</b> 13:45~14:30 バレエストレッチ 天賀 予約		14
16	14:45~15:30 CENTERGY TOMOE 予約			15:00~15:45 ZUMBA 高嶋 予約				14:45~15:30 fight TAKE 予約			15
17		キッズダンス									16
18											17
19	19:00~19:45 パワーカーディオ 政田 予約			19:00~19:45 UBOUND 矢崎 予約				19:00~19:45 ZUMBA 上田 予約		19:15~19:45 ピラティス 矢崎	19
20	20:00~20:45 MEGADANZ 平原 予約			20:00~20:45 CENTERGY TOMOE 予約	20:15~20:45 バランス コーディネーション 矢崎 予約			20:00~20:45 fight T.K 予約	<b>ボカボカ</b> 20:00~20:45 アースヨガ 平原 予約		20
21	21:00~21:45 fight ARISA 予約			21:00~21:45 ZUMBA Tida 予約				21:00~21:45 POWER 矢崎 予約	21:00~21:30 CENTERGY TOMOE		21
22											22

「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。

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

		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		
10											10	
11		10:30~11:15 ローインパクト KO☆ 予約			10:45~11:30 バレエストレッチ 予約 天賀						11	
12		11:30~12:15 ペルビック ストレッチ KO☆ 予約		12:00~12:30 はじめて平泳ぎ	11:45~12:15 CENTERGY 予約 伊豆元			11:15~12:00 ハタヨガ 平原 予約			12	
13		12:30~13:15 CENTERGY TOMOE 予約	12:30~13:15 HIP-HOP入門 (ハウス) motomi 予約		12:30~13:00 UBOUND 伊豆元 予約			12:15~13:00 MEGADANZ 平原 予約			13	
14		13:30~14:15 fight ARISA 予約			13:15~14:00 リラックスヨガ 政田 予約			13:15~14:00 fight 予約			14	
15		14:30~15:15 ZUMBA 秋田 予約			14:15~15:00 かんたんエアロ 瀧 予約			14:15~14:45 UBOUND 政田 予約			15	
16					15:15~16:00 ZUMBA 上田 予約			15:00~15:45 かんたんエアロ 政田 予約			16	
17					16:15~17:00 エンジョイSTEP 上田 予約			16:00~16:45 POWER 政田 予約			17	
18					17:15~18:00 POWER 矢崎 予約						18	
19					18:15~19:00 fight T.K 予約			18:30トレーニング時間終了			19	
20		19:00~19:45 かんたんエアロ 政田 予約						<p style="text-align: center;">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。</p>			20	
21	20:00~20:45 ZUMBA AI 予約			20:30トレーニング時間終了			21					
22	21:00~21:30 UBOUND 政田 予約			<p style="text-align: center;">「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。</p>			22					
							22:30トレーニング時間終了					