

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		ボカボカ 10:30~11:00 ペルビックヨーガ 予約		10:15~11:00 筋膜リリース AKI 予約			10:15~10:45 トーンストレッチ AKI 予約			10:30~11:15 ローインパクト KO★ 予約			10:30~10:50 アクアワーク							
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 DISCO WORLD AKI 予約			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		10:45~11:30 バレエストレッチ 天賀 予約			11:15~12:00 ハタヨガ 平原 予約		
13	12:00~12:45 ZUMBA 石中 予約	12:20~12:40 My Master★		12:00~12:45 POWER 政田 予約		12:00~12:30 背泳ぎ初級	12:00~12:30 ScrubMaster★ 竹田 予約			12:30~13:15 CENTERGY TOMOE 予約			12:30~13:00 はじめて平泳ぎ		11:45~12:15 CENTERGY TOMOE 予約			12:15~13:00 MEGADANZ 平原 予約		
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			12:30~13:15 HIP-HOP入門 (ハウス) motomi 予約			13:15~14:00 リラックスヨガ 政田 予約		12:30~13:00 UBOUND 伊豆元 予約			13:15~13:45 UBOUND 政田 予約		
15	13:45~14:30 習得 コンディショニング 高嶋 予約			14:00~14:45 習得 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			13:30~14:15 fight ARISA 予約			14:15~15:00 かんたんエアロ 瀬 予約					14:00~14:45 fight 予約		
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	14:45~15:30 ボカボカ バレエストレッチ 天賀 予約		14:30~15:15 ZUMBA 秋田 予約			15:15~16:00 ZUMBA 上田 予約					15:00~15:45 POWER 政田 予約		
17		キッズダンス																	16:00~16:45 リラックスヨガ 政田 予約	
18																			16:15~17:00 インジョイSTEP 上田 予約	
19																			17:15~18:00 POWER 矢崎 予約	
20	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 予約		19:00~19:45 かんたんエアロ 政田 予約									18:15~19:00 fight T.K 予約	
21	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	20:00~20:45 ボカボカ アースヨガ 平原 予約		20:00~20:45 ZUMBA AI 予約									20:30トレーニング時間終了	
22	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 予約		21:00~21:30 UBOUND 政田 予約										22:30トレーニング時間終了

「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。

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。