

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

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。

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

18:30トレーニング時間終了