

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 パルビックヨーガ 予約		10:15~11:00 筋膜リリース 予約 AKI			10:15~10:45 トーンストレッチ AKI 予約		10:30~10:50 アクアワーク		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				11:15~12:00 ハタヨガ 平原 予約	
12	11:15~11:45 かんたんエアロ 石中 予約			11:15~11:45 はじめてクロール UBOUND 竹田 予約			11:00~11:45 DISCO WORLD AKI 予約				11:00~12:00 おとなの バレエ教室 ¥			11:45~12:15 CENTERGY TOMOE 予約				12:00~12:30 はじめて平泳ぎ	
13	12:00~12:45 ZUMBA 石中 予約	12:20~12:40 Hip Master 予約		12:00~12:45 POWER 政田 予約			12:00~12:30 SwimMaster 竹田 予約				12:30~13:15 CENTERGY TAKE 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	
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 SAYO 予約							13:15~14:00 リラックスヨガ 政田 予約				13:15~13:45 UBOUND 政田 予約	
15	13:45~14:30 有骨 コンディショニング 高嶋 予約			14:00~14:45 有骨 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 SAYO 予約							14:15~15:00 かんたんエアロ 瀧 予約				14:00~14:45 fight 予約	
16	14:45~15:30 CENTERGY ARISA 予約			15:00~15:45 ZUMBA 高嶋 予約			14:45~15:30 fight TAKE 予約	14:45~15:30 パレエストレッチ 天賀 予約						15:15~16:00 ZUMBA 上田 予約				15:00~15:45 POWER 政田 予約	
17		¥ 16:30~17:30 キッズダンス						16:00~17:00 キッズ バレエ教室 ¥						16:15~17:00 インジョイSTEP 上田 予約				16:00~16:45 リラックスヨガ 政田 予約	
18	<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																			18:30トレーニング時間終了
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					19:00~19:45 かんたんエアロ 政田 予約						17:15~18:00 POWER 矢崎 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 ボカボカ fight T.K 予約	20:00~20:45 アースヨガ 平原 予約					20:00~20:45 ZUMBA AI 予約						18:15~19:00 fight T.K 予約
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 アースヨガ TOMOE					21:00~21:30 UBOUND 政田 予約						20:30トレーニング時間終了
23																			22:30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。