フィットネスクラブ レフコYM下関店

2023/10～

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10		ボナボナ 10:30～11:00 ペルビックヨーガ 予約	
11	11:15～11:45 かんたんエアロ 石中 予約		
12	12:00～12:45 ZUMBA 石中 予約	12:20～12:40 Hip Master+	
13	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 アクアビクス 政田
14	13:45～14:30 背骨 コンディショニング 高嶋 予約		
15	14:45～15:30 GROUP fight TAKE 予約		
16		¥ 16:30～17:30 キッズダンス	
17			
18			
19	19:00～19:45 POWER 政田 予約		
20	20:00～20:45 MEGADANZ 平原 予約	20:00～20:45 GROUP CENTERGY ARISA 予約	
21	21:00～21:45 GROUP fight ARISA 予約		
22			

22:30トレーニング時間終了

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	10:15～11:00 筋膜リリース AKI 予約		10:30～10:50 アクアウォーク
11	11:15～11:45 UBOUND 竹田 予約		11:15～11:45 はじめてクロール
12	12:00～12:45 POWER 政田 予約		12:00～12:30 背泳ぎ初級
13	13:00～13:45 かんたんエアロ 政田 予約	13:00～13:45 背骨 コンディショニング 高嶋 予約	
14	14:00～14:45 ZUMBA 高嶋 予約	14:00～14:30 GROUP fight TAKE 予約	
15	15:00～15:45 GROUP CENTERGY TOMOE 予約		
16			
17			
18			
19	19:00～19:45 UBOUND 矢﨑 予約		
20	20:00～20:45 ハイ&ロー YUKA 予約	20:15～20:45 バランス コーディネーション 矢﨑 予約	
21	21:00～21:45 ZUMBA Tida 予約		
22			

22:30トレーニング時間終了

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	10:15～10:45 トーンストレッチ AKI 予約		
11	11:00～11:45 DISCO WORLD AKI 予約		
12	12:00～12:30 Body Master+ 予約		
13	12:45～13:30 リラックスヨガ SAYO 予約		13:00～13:30 アクアウォーク
14	13:45～14:30 HIP HOP SAYO 予約		
15	14:45～15:30 バレエストレッチ 天賀 予約		
16		¥ 16:00～17:00 キッズ バレエ教室	
17			
18			
19	19:00～19:45 ZUMBA 上田 予約		
20	20:00～20:45 GROUP fight T.K 予約	ボナボナ 20:00～20:45 アースヨガ 平原 予約	
21	21:00～21:45 POWER 矢﨑 予約	21:00～21:30 GROUP CENTERGY TOMOE	
22			

22:30トレーニング時間終了

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	10:30～11:15 ペルビック ストレッチ KO☆ 予約		10:30～10:50 アクアウォーク
11		¥ 11:00～12:00 おとなの バレエ教室	
12	11:30～12:15 ローインパクト KO☆ 予約		12:00～12:30 はじめて平泳ぎ
13	12:30～13:15 GROUP CENTERGY TAKE 予約	12:30～13:15 HIP-HOP入門（ハウス） motomi 予約	
14	13:30～14:15 GROUP fight ARISA 予約		
15	14:30～15:15 ZUMBA 秋田 予約		
16			
17			
18			
19	19:15～20:00 かんたんエアロ 政田 予約		
20	20:15～21:00 ZUMBA AI 予約		
21	21:15～21:45 UBOUND 政田 予約		
22			

22:30トレーニング時間終了

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10			
11	10:45～11:30 バレエストレッチ 天賀 予約		
12	11:45～12:15 GROUP CENTERGY TOMOE 予約		
13	12:30～13:00 UBOUND 伊豆元 予約		
14	13:15～14:00 リラックスヨガ 政田 予約		
15	14:15～15:00 かんたんエアロ 瀧 予約		
16	15:15～16:00 ZUMBA 上田 予約		
17	16:15～17:00 エンジョイSTEP 上田 予約		
18	17:15～18:00 POWER 矢﨑 予約		
19	18:15～19:00 GROUP fight T.K 予約		
20			
21			
22			

20:30トレーニング時間終了

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10			
11	11:15～12:00 ハタヨガ 平原 予約		
12	12:15～13:00 MEGADANZ 平原 予約		
13	13:15～13:45 UBOUND 政田 予約		
14	14:00～14:45 GROUP fight 予約		
15	15:00～15:45 パワーカーディオ 政田 予約		
16	16:00～16:45 週替わり プログラム 予約		
17			
18			
19			
20			
21			
22			

18:30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名とさせて頂きます。

「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。
※デイタイム会員様、ナイト会員様は日・祝日
デイタイム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。