

フィットネスクラブ レフコYM下関店

2024/2~

	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	10:30~11:00 バルビックヨーガ			10:15~11:00 筋膜リリース AKI		10:30~10:50 アクアウォーク	10:15~10:45 トーンストレッチ AKI			10:30~11:15 バルビック ストレッチ KO★		10:30~10:50 アクアウォーク																			
12	11:15~11:45 かんたんエアロ YUKA			11:15~11:45 UBOUND 竹田		11:15~11:45 はじめてクロール	11:00~11:45 DISCO WORLD AKI			11:00~12:00 おとなの バレエ教室			10:45~11:30 バレエストレッチ 天眞					11:15~12:00 ハタヨガ 平原													
13	12:00~12:45 ZUMBA YUKA	12:20~12:40 腰痛改善ストレッチ		12:00~12:45 POWER 政田		12:00~12:30 背泳ぎ初級	12:00~12:30 StudyMaster			11:30~12:15 ローインパクト KO★		12:00~12:30 はじめて平泳ぎ	11:45~12:15 CENTERGY TOMOE					12:15~13:00 MEGADANZ 平原													
14	13:00~13:30 かんたんSTEP 高嶋		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	13:00~13:45 背骨 コンディショニング 高嶋		12:45~13:30 リラクソヨガ SAYO			12:30~13:15 CENTERGY TAKE	12:30~13:15 HIP-HOP入門 (ハウス) motomi		12:30~13:00 UBOUND 伊豆元					13:15~13:45 UBOUND 政田													
15	13:45~14:30 背骨 コンディショニング 高嶋			14:00~14:45 ZUMBA 高嶋	14:00~14:30 fight TAKE		13:45~14:30 HIP HOP SAYO			13:30~14:15 fight ARISA			14:15~15:00 かんたんエアロ 瀬					14:00~14:45 fight													
16	14:45~15:30 fight TAKE			15:00~15:45 CENTERGY TOMOE			14:45~15:30 バレエストレッチ 天眞			14:30~15:15 ZUMBA 秋田			15:15~16:00 ZUMBA 上田					15:00~15:45 パワーカーディオ 政田													
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					16:00~16:45 週替わり プログラム													
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	19:00~19:45 POWER 政田			19:00~19:45 UBOUND 矢崎			19:00~19:45 ZUMBA 上田						19:15~20:00 かんたんエアロ 政田																		
20	20:00~20:45 MEGADANZ 平原	20:00~20:45 CENTERGY ARISA		20:00~20:45 ハイ&ロー YUKA	20:00~20:30 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 米力ボカ アースヨガ 平原					20:15~21:00 ZUMBA AI																		
21	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					21:15~21:45 UBOUND 政田																		
22																															

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。