

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	フェール	Aスタジオ	Bスタジオ	フェール	Aスタジオ	Bスタジオ	フェール	Aスタジオ	Bスタジオ	フェール	Aスタジオ	Bスタジオ	フェール	Aスタジオ	Bスタジオ	フェール	
10																			
11	10:30~11:00 ベルビックヨガ 予約			10:15~11:00 筋膜リリース AKI 予約		10:30~10:50 アクアウォーク	10:15~10:45 トーンストレッチ AKI 予約			10:30~11:15 ベルビック ストレッチ KO★ 予約		10:30~10:50 アクアウォーク			10:45~11:30 バレエストレッチ 天眞 予約			11:15~12:00 ハタヨガ 平原 予約	
12	11:15~11:45 かんたんエアロ YUKA 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			11:00~12:00 おとなの バレエ教室 ¥				11:45~12:15 CENTERGY TOMOE 予約			12:15~13:00 MEGADANZ 平原 予約		
13	12:00~12:45 ZUMBA YUKA 予約			12:00~12:45 POWER 政田 予約		12:00~12:30 背泳ぎ初級	12:00~12:30 DolphinMaster 予約			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		12:30~13:00 UBOUND 伊豆元 予約			12:30~13:00 MEGADANZ 平原 予約		
14	13:00~13:30 かんたんSTEP 高嶋 予約	13:00~13:45 バランス コーディネーション 矢崎 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	13:00~13:45 背骨 コンディショニング 高嶋 予約		12:45~13:30 リラクソヨガ SAYO 予約		13:00~13:30 アクアウォーク	12:30~13:15 CENTERGY TAKE 予約	12:30~13:15 HIP-HOP入門 motomi 予約			13:15~14:00 リラクソヨガ 政田 予約			13:15~13:45 UBOUND 政田 予約		
15	13:45~14:30 ローインパクト 高嶋 予約			14:00~14:45 ZUMBA 高嶋 予約	14:00~14:30 fight TAKE 予約		13:45~14:30 HIP HOP SAYO 予約			13:30~14:15 fight ARISA 予約				14:15~15:00 かんたんエアロ 高嶋 予約			14:00~14:45 fight 高嶋 予約		
16	14:45~15:30 fight TAKE 予約			15:00~15:45 CENTERGY TOMOE 予約			14:45~15:30 バレエストレッチ 天眞 予約			14:30~15:15 ZUMBA 秋田 予約				15:15~16:00 ZUMBA 上田 予約			15:00~15:45 パワーカーディオ 政田 予約		
17		¥ 16:30~17:30 キッズダンス																16:00~16:45 選替わり プログラム 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	19:00~19:45 POWER 政田 予約			19:00~19:45 UBOUND 矢崎 予約			19:00~19:45 ローインパクト 上田 予約											17:15~18:00 POWER 矢崎 予約	
20	20:00~20:45 fight ARISA 予約	20:00~20:45 MEGADANZ 平原 予約		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 矢崎 予約		20:00~20:45 ZUMBA 上田 予約	20:00~20:45 アーソヨガ 平原 予約		19:15~20:00 ZUMBA AI 予約							20:15~21:00 かんたんエアロ 政田 予約		
21	21:00~21:45 CENTERGY 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									21:15~21:45 UBOUND 政田 予約		
22																		18:30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。