

フィットネスクラブ レフコYM下関店

2024/6~

	月曜日			火曜日			水曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	STUDIO & SPA 10:30~11:00 バルビックヨガ			STUDIO & SPA 10:15~11:00 筋膜リリース AKI		AQUA & SPA 10:30~10:50 アクアウォーク	STUDIO & SPA 10:15~10:45 トーンストレッチ AKI		
11	STUDIO & SPA 11:15~11:45 かんたんエアロ YUKA			11:15~11:45 UBOUND 竹田		AQUA & SPA 11:15~11:45 はじめてクロール	11:00~11:45 DISCO WORLD AKI		
12	12:00~12:45 ZUMBA YUKA			12:00~12:45 POWER 政田		AQUA & SPA 12:00~12:30 背泳ぎ初級	12:00~12:30 BodyMaster+		
13	13:00~13:30 かんたんSTEP 高嶋	STUDIO & SPA 13:00~13:45 バランス コーディネーション 矢崎	AQUA & SPA 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	STUDIO & SPA 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	AQUA & SPA 13:00~13:30 アクアウォーク	
14	13:45~14:30 ローインパクト 高嶋			14:00~14:45 ZUMBA 高嶋	14:00~14:30 fight TAKE		13:45~14:30 HIP HOP SAYO		
15	14:45~15:30 fight TAKE			15:00~15:45 CENTERGY TOMOE			STUDIO & SPA 14:45~15:30 バレエストレッチ 天賀		
16									
17		¥ 16:30~17:30 キッズダンス						¥ 16:00~17:00 キッズ バレエ教室	
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 ローインパクト 上田		
20	20:00~20:45 fight ARISA	20:00~20:45 MEGADANZ 平原		20:00~20:45 ハイ&ロー YUKA	STUDIO & SPA 20:15~20:45 バランス コーディネーション 矢崎		20:00~20:45 ZUMBA 上出	ボカボカ 20:00~20:45 アースヨガ 平原	
21	21:00~21:45 CENTERGY ARISA			21:00~21:45 fight T.K			21:00~21:45 POWER 矢崎	STUDIO & SPA 21:00~21:30 CENTERGY TOMOE	
22			22:00フルトレーニング 時間終了			22:00フルトレーニング 時間終了			22:00フルトレーニング 時間終了
	22:30ジムトレーニング時間終了			22:30ジムトレーニング時間終了			22:30ジムトレーニング時間終了		

フィットネスクラブ レフコYM下関店

2024/6~

	金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	10:30~11:15 パールビック ストレッチ KO☆		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		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	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		
13	12:30~13:15 TAKE	12:30~13:15 HIP-HOP入門 motomi		12:30~13:00 UBOUND 伊豆元			13:15~13:45 UBOUND 政田		
14	13:30~14:15 fight ARISA			13:15~14:00 リラックスヨガ 政田			14:00~14:45 fight		
15	14:30~15:15 ZUMBA 秋田			14:15~15:00 かんたんエアロ 瀧			15:00~15:45 パワーカーディオ 政田		
16				15:15~16:00 ZUMBA 上田			16:00~16:45 週替わり プログラム		
17				16:15~17:00 エンジョイSTEP 上田					
18				17:15~18:00 POWER 矢崎					
19				18:15~19:00 fight T.K					18:00フルトレニ ング時間終了
20	19:15~20:00 ZUMBA AI								18:30トレーニング時間終了
21	20:15~21:00 かんたんエアロ 政田								
22	21:15~21:45 UBOUND 政田								
22			22:00フルトレニ ング時間終了						
			22:30ジム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。

スタジオのレッスンにつきましては、
全てWEB予約優先が可能です。
プールのプログラムは予約不要です。

スタジオ・スパ会員様は マーク、アクア・スパ会員様は マークに参加可能となります。