

# フィットネスクラブ レフコYM下関店

2024/7~

	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			UBOUND 11:15~11:45 竹田		AQUA & SPA 11:15~11:45 はじめてクロール	DISCO WORLD 11:00~11:45 AKI		
12	ZUMBA 12:00~12:45 YUKA			POWER 12:00~12:45 政田		AQUA & SPA 12:00~12:30 背泳ぎ初級	BodyMaster 12:00~12:30		
13	かんたんSTEP 13:00~13:30 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	かんたんエアロ 13:00~13:45 政田	STUDIO & SPA 13:00~13:45 背骨 コンディショニング 高嶋		リラックスヨガ 12:45~13:30 SAYO	AQUA & SPA 13:00~13:30 アクアウォーク	
14	ローインパクト 13:45~14:30 高嶋			ZUMBA 14:00~14:45 高嶋	fight TAKE 14:00~14:30 TAKE		HIP HOP 13:45~14:30 SAYO		
15	fight TAKE 14:45~15:30			CENTERGY 15:00~15:30 TOMOE			STUDIO & SPA 14:45~15:30 バレエストレッチ 天賀		
16									
17		キッズダンス 16:30~17:30						キッズ バレエ教室 16:00~17:00	
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                      ありません。                      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。</p>								
19	かんたんエアロ 19:00~19:45 政田			UBOUND 19:00~19:45 矢崎			ローインパクト 19:00~19:45 上田		
20	fight ARISA 20:00~20:45	MEGADANZ 20:00~20:45 平原		ハイ&ロー 20:00~20:45 YUKA	STUDIO & SPA 20:15~20:45 バランス コーディネーション 矢崎		ZUMBA 20:00~20:45 上出	ボカボカ アースヨガ 20:00~20:45 平原	
21	CENTERGY ARISA 21:00~21:45			fight T.K 21:00~21:45			POWER 21:00~21:45 矢崎	CENTERGY TOMOE 21:00~21:30	
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

2024/7~

	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 POWER 政田								20:00フルトレニ ング時間終了
22	21:15~21:45 UBOUND 政田								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。