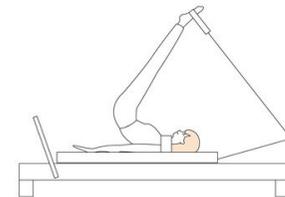


■lafimo HBACC宇部店プログラム（2025年7月～） ※予約制 ※1レッスン5名定員

	月	火	水	金	土	日		
9:30				9:30~10:00 はじめてのピラティス				
10:00	10:00~10:30 はじめてのピラティス			吹本		10:00~10:30 はじめてのピラティス		
10:30	吹本	10:30~11:00 はじめてのピラティス	10:30~11:00 はじめてのピラティス		10:30~11:00 はじめてのピラティス	中谷		
11:00	11:00~11:30 はじめてのピラティス	茂刈	吹本	11:00~11:30 はじめてのピラティス	中川	11:00~11:30 はじめてのピラティス		
11:30	吹本			茂刈	11:30~12:00 はじめてのピラティス	中谷		
12:00					中川			
12:30								
13:00	13:00~13:30 はじめてのピラティス							
13:30	吹本	13:30~14:00 はじめてのピラティス	13:30~14:00 はじめてのピラティス					
14:00		茂刈	茂刈			14:00~14:30 はじめてのピラティス		
14:30			14:30~15:00 はじめてのピラティス		14:30~15:00 はじめてのピラティス	中川		
15:00			吹本		中谷			
15:30	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>はじめてのピラティス】</b>                      ピラティスマシンが初めての方のためのクラスです。                      ピラティスマシンの基本的な使い方や動作を学びます。</p> <p>各レッスン開始10分前にピラティスについてのご案内と                      マシンの基本操作、セッティングなどご説明します。</p> </div>							
16:00								
16:30							16:30~17:00 はじめてのピラティス	
17:00							中川	17:00~17:30 はじめてのピラティス
17:30								中谷
18:00								
18:30		18:30~19:00 はじめてのピラティス		18:30~19:00 はじめてのピラティス				
19:00		中川	19:00~19:30 はじめてのピラティス	中谷				
19:30		19:30~20:00 はじめてのピラティス	中谷					
20:00		中川						
20:30			20:30~21:00 はじめてのピラティス					
21:00	21:00~21:30 はじめてのピラティス	21:00~21:30 はじめてのピラティス	中谷					
21:30	中川	中川						



祝日は営業時間が20:00までとなります。  
 アプリの予約からご確認ください。