

■lafimo HBACC宇部店プログラム (2025年8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	9:30~10:15 ベーシック		9:30~10:15 ベーシック
10:00	10:00~10:30 はじめてのピラティス	10:00~10:45 ベーシック	吹本	吹本		中谷
10:30	吹本	茂刈	10:30~11:15 ベーシック		10:30~11:00 はじめてのピラティス	
11:00	11:00~11:45 ベーシック	11:15~12:00 ベーシック	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	11:30~12:15 ベーシック	中谷
12:00		茂刈			中川	
12:30						
13:00	13:00~13:30 はじめてのピラティス					
13:30	吹本	13:30~14:15 ベーシック	13:30~14:00 はじめてのピラティス			
14:00		茂刈	茂刈			14:00~14:45 ベーシック
14:30			14:30~15:15 ベーシック		14:30~15:00 はじめてのピラティス	中川
15:00			吹本		中谷	
15:30						
16:00						
16:30						
17:00					16:30~17:15 ベーシック	17:00~17:30 はじめてのピラティス
17:30					中川	中谷
18:00						
18:30	18:30~19:15 ベーシック	18:30~19:00 はじめてのピラティス		18:30~19:15 ベーシック	<p>【はじめてのピラティス】 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>【ベーシック】 はじめてのピラティスに慣れてきた方のクラス。</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> <p>祝日はアプリの予約からご確認ください。</p>	
19:00	中川	中川	19:00~19:30 はじめてのピラティス	中谷		
19:30			中谷			
20:00	19:45~20:15 はじめてのピラティス	19:30~20:15 ベーシック		20:00~20:30 はじめてのピラティス		
20:30	中川	中川		中谷		
21:00	20:45~21:30 ベーシック	21:00~21:30 はじめてのピラティス	20:30~21:15 ベーシック			
21:30	中川	中川	中谷			

