

■lafimo HBACC宇部店プログラム (2026年2月～) ※予約制 ※1レッスン5名定員

祝日はアプリの予約からご確認ください。

月	火	水	金	土	日
9:30 9:30～10:15 ベーシック		9:30～10:00 レッグ&ヒップ	9:30～10:15 スタンダード		9:30～10:15 スタンダード
10:00 吹本	10:00～10:45 スタンダード	吹本	吹本		中谷
10:30 10:30～11:00 ビギナー	茂刈	10:30～11:15 スタンダード	10:30～11:00 コア&スペイン	10:30～11:15 ベーシック	
11:00 吹本		吹本	茂刈	中川	11:00～11:30 レッグ&ヒップ
11:30 11:15～12:00 スタンダード	11:15～12:00 ベーシック		11:15～12:00 スタンダード	11:30～12:15 スタンダード	中谷
12:00 吹本	茂刈		茂刈	中川	
12:30					
13:00 13:00～13:45 ベーシック					
13:30 吹本	13:30～14:15 スタンダード	13:30～14:00 ビギナー			
14:00 茂刈		茂刈			14:00～14:45 ベーシック
14:30 14:30～15:00 レッグ&ヒップ		14:30～15:15 ベーシック	14:30～15:15 スタンダード	14:30～15:15 スタンダード	中川
15:00 茂刈			吹本	吹本	中谷
15:30					
16:00					
16:30 【ビギナー】【ベーシック】のレッスン開始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。				16:30～17:00 コア&スペイン	
17:00				中川	17:00～17:45 スタンダード
17:30					中谷
18:00 18:00～18:30 コア&スペイン		18:15～19:00 スタンダード	18:15～19:00 ベーシック		
18:30 中川	18:30～19:00 レッグ&ヒップ				
19:00 18:45～19:30 スタンダード	中川	中谷	中谷		
19:30 中川		19:15～20:00 ベーシック	19:15～19:45 コア&スペイン		
20:00 19:45～20:15 レッグ&ヒップ	19:30～20:15 スタンダード		中谷	20:00～20:30 ビギナー	
20:30 中川	中川	中谷		中谷	
21:00 20:45～21:30 スタンダード	20:30～21:15 ベーシック	20:30～21:00 レッグ&ヒップ	中谷	20:45～21:30 スタンダード	
21:30 中川	中川			中谷	

【ビギナー】

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。

【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。

【スタンダード】

2月は『leg & hip』  
ベーシックをベースに脚とお尻のエクササイズをプラス。

【レッグ&ヒップ】

脚とお尻をメインにエクササイズ。中級者向け。

【コア&スペイン】

お腹、脊柱をメインに動かすエクササイズ。中級者向け。