

■lafimo HBACC宇部店プログラム (2026年3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 ベースック ベーシック		9:30～10:00 レッグ&ヒップ 吹本	9:30～10:15 スタンダード 吹本		9:30～10:15 スタンダード 中谷
10:00 吹本	10:00～10:45 スタンダード				
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 茂刈	10:30～11:15 ベースック 中川	中谷
11:00 吹本		吹本	11:15～12:00 スタンダード 茂刈	中川	11:00～11:30 レッグ&ヒップ 中谷
11:30 11:15～12:00 スタンダード	11:15～12:00 ベースック		11:15～12:00 スタンダード 茂刈	11:30～12:15 スタンダード 中川	
12:00 吹本	茂刈		茂刈	中川	
12:30					
13:00 13:00～13:45 ベースック					
13:30 吹本	13:30～14:15 スタンダード	13:30～14:00 ビギナー 茂刈			
14:00		茂刈			14:00～14:45 ベースック
14:30 14:30～15:00 レッグ&ヒップ		14:30～15:15 ベースック 茂刈	14:30～15:15 スタンダード 吹本	14:30～15:15 スタンダード 吹本	中川
15:00 茂刈					
15:30					
16:00					
16:30 【ビギナー】【ベースック】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 中川	17:00～17:45 スタンダード 中谷
17:00					
17:30					
18:00 18:00～18:30 コア&スペイン 中川		18:15～19:00 スタンダード 中谷	18:15～19:00 ベースック 中谷		中谷
18:30	18:30～19:00 レッグ&ヒップ 中川				
19:00 18:45～19:30 スタンダード	中川				
19:30 中川		19:15～20:00 ベースック 中谷	19:15～20:45 コア&スペイン 中谷		
20:00 19:45～20:15 レッグ&ヒップ 中川	19:30～20:15 スタンダード 中川				
20:30					
21:00 20:45～21:30 スタンダード 中川	20:30～21:15 ベースック 中川	20:30～21:00 レッグ&ヒップ 中谷	20:45～21:30 スタンダード 中谷		
21:30					

【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。

【ベースック】

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】

3月は『core & spine』
ベースックをベースにお腹と脊柱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。