

■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&スパイン	10:30~11:15 ベーシック	
11:00	吹本			茂刈		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	吹本	11:15~12:00 スタンダード	中川	中谷
12:00	吹本	茂刈		茂刈	11:30~12:15 スタンダード	
12:30					中川	
13:00						
13:30	13:00~13:45 ベーシック		13:30~14:00 ビギナー			
14:00	吹本	13:30~14:15 スタンダード	茂刈			14:00~14:45 ベーシック
14:30		茂刈				中川
15:00		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	
15:30		茂刈	吹本	吹本	中谷	
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&スパイン	
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&スパイン				<b>【ビギナー】</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。 <b>【ベーシック】</b> はじめてのピラティスに慣れてきた方のクラス。 <b>【スタンダード】</b> 3月は『core & spine』 ベーシックをベースにお腹と脊柱のエクササイズをプラス。 <b>【レッグ&amp;ヒップ】</b> 脚とお尻をメインにエクササイズ。中級者向け。 <b>【コア&amp;スパイン】</b> お腹、脊柱をメインに動かすエクササイズ。中級者向け。	
18:30	中川	18:30~19:00 レッグ&ヒップ	18:15~19:00 スタンダード	18:15~19:00 ベーシック		
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&スパイン		
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		
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	20:45~21:30 スタンダード		
21:30	中川	中川	中谷	中谷		