

■lafimo HBACC宇部店プログラム（2026年5月～） lafimoB：女性専用 lafimoC：男性も女性もOK

【lafimoB 会員】BスタジオとCスタジオのレッスンがご利用できます。

【lafimoC 会員】Cスタジオのレッスンのみご利用となります。

【オプション月2】フィットネス会員、アカデミー会員の方はオプション追加(+3,300円/月)で月2回利用できます。

※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。

※5月のスタンダードは【refresh shoulder】

	月		火		水		金		土		日		
	lafimoBスタジオ	lafimoCスタジオ	lafimoBスタジオ	lafimoCスタジオ	lafimoBスタジオ	lafimoCスタジオ	lafimoBスタジオ	lafimoCスタジオ	lafimoBスタジオ	lafimoCスタジオ	lafimoAスタジオ	lafimoBスタジオ	
9:30	9:30~10:15 スタンダード			9:30~10:00 ビギナー	9:30~10:15 スタンダード		9:30~10:15 スタンダード				9:30~10:15 スタンダード		
10:00			10:00~10:30 タワー	山野								中谷	
10:30	吹本			10:15~11:00 ベーシック			吹本						
11:00	10:30~11:00 ビギナー		茂刈		10:45~11:15 タワー		10:30~11:00 レッグ&ヒップ			10:30~11:15 ベーシック			
11:30	吹本			11:00~11:45 ベーシック	山野		10:45~11:30 ベーシック				11:00~11:30 レッグ&ヒップ		
12:00			茂刈				11:15~12:00 スタンダード		中川		中谷		
12:30		12:00~12:45 ベーシック								11:45~12:15 タワー			
13:00		松井								中川			
13:30	13:00~13:45 スタンダード												
14:00	吹本		13:30~14:15 スタンダード		13:30~14:00 ビギナー								
14:30			茂刈		茂刈						14:00~14:45 ベーシック		
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 タワー			14:30~15:15 スタンダード	中川		
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。										
17:00										16:30~17:00 コア&スパイン			
17:30										中川	17:00~17:30 タワー		
18:00											中谷		
18:30	18:00~18:30 タワー				18:15~19:00 スタンダード		18:00~18:45 ベーシック						
19:00	中川		18:30~19:00 レッグ&ヒップ				中谷						
19:30	19:00~19:45 スタンダード		中川		19:15~20:00 ベーシック	19:15~20:00 ベーシック	19:00~19:30 コア&スパイン						
20:00	中川		19:30~20:15 スタンダード		石川	中谷	中谷						
20:30	20:00~20:30 レッグ&ヒップ		中川		20:30~21:00 ビギナー	20:30~21:00 レッグ&ヒップ	20:00~20:30 タワー			20:15~20:45 ビギナー			
21:00	中川	20:15~21:00 ベーシック		20:45~21:15 タワー	石川	中谷	中谷			中島			
21:30	20:45~21:30 スタンダード		石川				21:00~21:45 スタンダード						
22:00	中川	21:30~22:00 ビギナー					中谷			21:15~22:00 ベーシック			
		松井								中島			

【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】
ベーシックを基本に毎月テーマを決めて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&スパイン】
お腹、脊柱をメインに動かすエクササイズ。中級者向け。

【タワー】
ハーフタワーを使ってエクササイズ。脊柱や脚の柔軟性アップ。