

■lafimo HBACC宇部店プログラム 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。

※9月のスタンダードは【コア&スパイン】

	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	lafimoBスタジオ	lafimoCスタジオ
9:30	9：30～10：00 ビギナー			9：30～10：15 ベーシック	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	吹本		10：00～10：30 タワー	山野	吹本		吹本				中谷	
10:30	10：15～11：00 スタンダード		茂刈	10：30～11：00 ビギナー	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			
11:00	吹本		11：00～11：45 ベーシック	山野	吹本		11：15～12：00 スタンダード		中谷		11：00～11：30 レッグ&ヒップ	
11:30			茂刈						11：45～12：15 タワー		中谷	
12:00		12：00～12：45 ベーシック					茂刈		中谷			
12:30		松井										
13:00	13：00～13：45 スタンダード											
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		14：30～15：00 タワー		14：30～15：15 スタンダード		中谷	
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&スパイン			
17:00									中谷		17：00～17：30 タワー	
17:30											中谷	
18:00	18：00～18：30 タワー						18：00～18：45 ベーシック		【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。			
18:30	石川		18：30～19：00 レッグ&ヒップ		18：15～19：00 スタンダード		中谷					
19:00	19：00～19：45 スタンダード	19：00～19：30 ビギナー	石川		中谷		19：00～19：45 スタンダード	19：00～19：45 ベーシック				
19:30	石川	西岡	19：30～20：15 スタンダード	19：15～20：00 ベーシック	19：15～20：00 ベーシック	19：30～20：00 ビギナー	中谷	岩田				
20:00	20：00～20：30 コア&スパイン	20：00～20：45 スタンダード	石川	松崎	中谷	中司	20：15～20：45 タワー	20：00～20：45 スタンダード				
20:30	石川		20：45～21：15 タワー	20：30～21：00 ビギナー	20：30～21：00 レッグ&ヒップ	20：30～21：15 ベーシック	中谷	中島				
21:00	20：45～21：30 スタンダード	21：00～21：45 ベーシック	石川	松崎	中谷	中司	21：15～21：45 コア&スパイン	21：00～21：30 ビギナー				
21:30	石川	松井					中谷	中島				
22:00												