



■lafimo HBACC宇部店プログラム

【lafimoB 会員：女性専用】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：女性も男性もOK】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。

※11月のスタンダードは【リフレッシュホルダー】

	月		火		水		金		土		日	
	Bスタジオ	Cスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Bスタジオ	C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 コア&スパイン	10:45~11:15 タワー		10:30~11:15 ベーシック		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		茂刈		中谷		11:00~11:30 レッグ&ヒップ	
11:30			茂刈				11:30~12:15 スタンダード		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		13:15~14:00 スタンダード		13:30~14:00 ビギナー							
14:00	吹本		茂刈		茂刈						14:00~14:45 ベーシック	
14:30			14:15~15:00 ベーシック		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												
17:00			【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 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。									
17:30											17:00~17:30 タワー	
18:00	18:00~18:30 タワー						18:00~18:45 ベーシック				中谷	
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 ベーシック	石川		松崎	中谷	中司		20:00~20:45 スタンダード			
20:30	石川					20:30~21:00 レッグ&ヒップ	20:30~21:15 ベーシック		20:15~20:45 タワー	中島		
21:00	20:45~21:30 スタンダード	松井	20:45~21:15 タワー		中谷				中谷	21:00~21:30 レッグ&ヒップ		
21:30	石川	21:00~21:45 スタンダード	石川				中司	21:15~21:45 コア&スパイン	中島			
22:00		松井						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】
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。