2026年 10月1日～　lafimo BUILDS NOAH平塚店　レッスンプログラム

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
10:00			9:45～10:30 スタンダード 小野塚	9:15～10:00 スタンダード 佐藤	9:45～10:30 ベーシック 小野塚	9:15～10:00 ベーシック 大倉	9:15～10:00 スタンダード 加藤	10:00
11:00	10:15～11:00 ベーシック 佐藤			10:30～11:00 コア＆スパイン 佐藤		10:30～11:00 レッグ＆ヒップ 大倉	10:15～11:00 ベーシック 加藤	11:00
12:00	11:30～12:00 ビギナー 佐藤		11:00～11:30 ビギナー 小野塚 12:00～12:30 レッグ＆ヒップ 小野塚	11:30～12:15 ベーシック 佐藤	11:00～11:30 コア＆スパイン 小野塚 12:00～12:45 スタンダード 小野塚	11:30～12:15 スタンダード 大倉	11:15～12:00 スタンダード 加藤	12:00
13:00	12:30～13:15 スタンダード 佐藤		13:00～13:45 ベーシック 小野塚	12:45～13:15 レッグ＆ヒップ 南雲	13:15～14:00 ベーシック 小野塚		12:15～12:45 コア＆スパイン 加藤	13:00
14:00	13:45～14:15 レッグ＆ヒップ 佐藤			13:45~14:30 ベーシック 南雲		13:30~14:15 スタンダード 大倉		14:00
15:00		休館日				14:45～15:30 ベーシック 大倉	14:15～14:45 ビギナー 大倉	15:00
16:00							15:15～16:00 ベーシック 大倉	16:00
17:00				16:15～17:00 スタンダード 大倉		16:00～16:45 スタンダード 大倉	16:15～16:45 コア＆スパイン 大倉	17:00
18:00			17:30～18:00 レッグ＆ヒップ 高梨	17:15～18:00 ベーシック 大倉				18:00
19:00	18:30～19:15 ベーシック 高梨		18:30～19:15 スタンダード 高梨	18:30～19:15 ベーシック 大倉	18:45～19:30 ベーシック 大倉			19:00
20:00	19:45～20:30 スタンダード 高梨		19:45～20:30 ベーシック 高梨	19:45～20:30 スタンダード 大倉	20:00～20:30 レッグ＆ヒップ 大倉			20:00
21:00								21:00

営業時間：月・水・木・金・土・日
平日 9:00～21:00
土日祝 9:00～17:00

lafimo ラフィモ
もっとキレイに自分らしく。PILATES&SPA

2026年 11月1日～　lafimo BUILDS NOAH平塚店　レッスンプログラム

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00		休館日						9:00
10:00			9:45～10:30 スタンダード 小野塚	9:15～10:00 スタンダード 佐藤	9:45～10:30 ベーシック 小野塚	9:15～10:00 ベーシック 大倉	9:15～10:00 スタンダード 加藤	10:00
11:00	10:15～11:00 ベーシック 佐藤			10:30～11:00 コア＆スパイン 佐藤		10:30～11:00 レッグ＆ヒップ 大倉	10:15～11:00 ベーシック 加藤	11:00
12:00	11:30～12:00 ビギナー 佐藤		11:00～11:30 ビギナー 小野塚 12:00～12:30 レッグ＆ヒップ 小野塚	11:30～12:15 ベーシック 佐藤	11:00～11:30 コア＆スパイン 小野塚 12:00～12:45 スタンダード 小野塚	11:30～12:15 スタンダード 大倉	11:15～12:00 スタンダード 加藤	12:00
13:00	12:30～13:15 スタンダード 佐藤		13:00～13:45 ベーシック 小野塚	12:45～13:15 レッグ＆ヒップ 南雲	13:15～14:00 ベーシック 小野塚		12:15～12:45 コア＆スパイン 加藤	13:00
14:00	13:45～14:15 レッグ＆ヒップ 佐藤			13:45~14:30 ベーシック 南雲		13:30~14:15 スタンダード 大倉		14:00
15:00						14:45～15:30 ベーシック 大倉	14:15～14:45 ビギナー 大倉	15:00
16:00							15:15～16:00 ベーシック 大倉	16:00
17:00				16:15～17:00 スタンダード 大倉		16:00～16:45 スタンダード 大倉	16:15～16:45 コア＆スパイン 大倉	17:00
18:00			17:30～18:00 レッグ＆ヒップ Sachi(高梨)	17:15～18:00 ベーシック 大倉				18:00
19:00	18:30～19:15 ベーシック Sachi(高梨)		18:30～19:15 スタンダード Sachi(高梨)	18:30～19:15 ベーシック 大倉	18:45～19:30 ベーシック 大倉			19:00
20:00	19:45～20:30 スタンダード Sachi(高梨)		19:45～20:30 ベーシック Sachi(高梨)	19:45～20:30 スタンダード 大倉	20:00～20:30 レッグ＆ヒップ 大倉			20:00
21:00								21:00

営業時間：月・水・木・金・土・日
平日 9:00～21:00
土日祝 9:00～17:00

lafimo ラフィモ
もっとキレイに自分らしく。PILATES&SPA