2026年 9月1日～　lafimo本牧店　レッスンプログラム

	火	水	木	金	土	日	
9:00							9:00
10:00	9:15～10:00 ベーシック 白石	9:15～10:00 スタンダード 城山	9:15～10:00 ベーシック kyoko	9:15～10:00 スタンダード 白石	9:15～10:00 ベーシック 城山	9:15～10:00 スタンダード 大倉	10:00
11:00	10:15～11:00 スタンダード 白石	10:30～11:00 ビギナー 城山	10:15～11:00 スタンダード kyoko	10:15～10:45 コア&スパイン 白石	10:15～10:45 レッグ&ヒップ 城山	10:15～11:00 ベーシック 大倉	11:00
12:00	11:15～12:00 ベーシック 白石	11:30～12:15 ベーシック 城山	11:15～12:00 ベーシック kyoko	11:00～11:30 レッグ&ヒップ 白石	11:00～11:30 コア&スパイン 城山	11:15～12:00 スタンダード 大倉	12:00
13:00	12:15~12:45 レッグ&ヒップ 白石	12:30~13:15 スタンダード 城山		11:45～12:30 ベーシック 白石	11:45～12:30 スタンダード 城山	12:15~12:45 レッグ&ヒップ 大倉	13:00
14:00	13:00～13:45 ベーシック MEME	13:45～14:15 ビギナー 城山			13:00～13:30 ビギナー 白石	13:00～13:45 ベーシック 眞山	14:00
15:00	14:00～14:45 スタンダード MEME				14:00~14:45 ベーシック 白石	14:00~14:45 スタンダード 眞山	15:00
16:00					15:15～15:45 レッグ&ヒップ 白石	15:15～15:45 コア&スパイン 浜崎	16:00
17:00					16:00～16:45 スタンダード 白石	16:00～16:45 ベーシック 浜崎	17:00
18:00	17:45～18:30 ベーシック 香妻			17:45～18:30 ベーシック 城山			18:00
19:00	18:45～19:30 スタンダード 香妻	18:45～19:30 ベーシック akiyo	18:15～19:00 スタンダード 有元	18:45～19:30 スタンダード 城山			19:00
20:00	19:45～20:30 ベーシック 香妻	19:45～20:30 スタンダード akiyo	19:15～19:45 コア&スパイン 有元 20:00～20:30 レッグ&ヒップ 有元	19:45～20:30 ベーシック 城山			20:00
21:00	20:45～21:30 スタンダード 香妻	20:45～21:30 ベーシック akiyo	20:45～21:30 ベーシック 有元	20:45～21:30 スタンダード 城山			21:00
22:00							22:00

営業時間：火・水・木・金・土 (※)・日
平日 9:00～22:00
土日祝 9:00～17:00
※土曜日(第1・第3・第5週目営業日
※第2・第4土曜は休館日となります)

lafimo ラフィモ
もっとキレイに自分らしく。PILATES&SPA

2026年 10月1日～　lafimo本牧店　レッスンプログラム

	火	水	木	金	土	日	
9:00							9:00
10:00	9:15～10:00 ベーシック 白石	9:15～10:00 スタンダード 城山	9:15～10:00 ベーシック kyoko	9:15～10:00 スタンダード 白石	9:15～10:00 ベーシック 城山	9:15～10:00 スタンダード 大倉	10:00
11:00	10:15～11:00 スタンダード 白石	10:30～11:00 ビギナー 城山	10:15～11:00 スタンダード kyoko	10:15～11:00 ベーシック 白石	10:15～10:45 レッグ＆ヒップ 城山	10:15～11:00 ベーシック 大倉	11:00
12:00	11:15～12:00 ベーシック 白石	11:30～12:15 ベーシック 城山	11:15～12:00 ベーシック kyoko	11:15～12:00 スタンダード 白石	11:00～11:30 コア＆スパイン 城山 11:45～12:30 スタンダード 城山	11:15～12:00 スタンダード 大倉	12:00
13:00	12:15~12:45 レッグ＆ヒップ 白石	12:30~13:15 スタンダード 城山		12:15～13:00 ベーシック 白石		12:15~12:45 レッグ＆ヒップ 眞山	13:00
14:00	13:00～13:45 ベーシック MEME	13:45～14:15 ビギナー 城山			13:00～13:30 ビギナー 白石	13:00～13:45 ベーシック 眞山	14:00
15:00	14:00～14:45 スタンダード MEME				14:00~14:45 ベーシック 白石	14:00~14:45 スタンダード 眞山	15:00
16:00					15:15～15:45 レッグ＆ヒップ 白石	15:15～15:45 コア＆スパイン 浜崎	16:00
17:00					16:00～16:45 スタンダード 白石	16:00～16:45 ベーシック 浜崎	17:00
18:00	17:45～18:30 ベーシック 香妻		18:15～19:00 スタンダード 有元	17:45～18:30 ベーシック 城山			18:00
19:00	18:45～19:30 スタンダード 香妻	18:45～19:30 ベーシック akiyo	19:15～19:45 コア＆スパイン 有元	18:45～19:30 スタンダード 城山			19:00
20:00	19:45～20:30 ベーシック 香妻	19:45～20:30 スタンダード akiyo	20:00～20:30 レッグ＆ヒップ 有元	19:45～20:30 ベーシック 城山			20:00
21:00	20:45～21:30 スタンダード 香妻	20:45～21:30 ベーシック akiyo	20:45～21:30 ベーシック 有元	20:45～21:30 スタンダード 城山			21:00
22:00							22:00

営業時間：火・水・木・金・土 (※)・日
平日 9:00～22:00
土日祝 9:00～17:00
※土曜日(第1・第3・第5週目営業日
※第2・第4土曜は休館日となります)

lafimo ラフィモ
もっとキレイに自分らしく。PILATES&SPA