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

【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。