

フィットネスクラブ レフコ プログラムスケジュール

2018年 4月~

レフコ姫路店
兵庫県姫路市駅前町27-3
0120-974-521
URL <http://www.refco.ne.jp>

平日 10:00~23:00
土曜日 10:00~21:00
日・祝日 10:00~20:00
メンテナンス日
毎週木曜日
夏季・年末年始

	Mon.				Tue.				Wed.				Fri.				Sat.				Sun.								
	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL					
10:00																													
11:00	10:30~11:00 はじめてステップ Takeshi	10:30~11:15 ハタヨーガ 山崎	10:30~11:15 グループRUN ライトサーキット	10:30~11:15 親子スイミング	NEW 10:40~11:00 カラダめざめよりムーブ	10:30~11:00 スタジオ開放			10:30~11:15 SPINE YOGA AMI			11:00~11:30 クロール初級	10:30~11:15 BOOTY YOGA YUKI				10:45~11:30 ピラティス Takeshi	10:45~11:30 グループRUN ライトサーキット	10:30~11:15 親子スイミング										
12:00	11:15~12:00 かんたんエアロ Takeshi	11:30~12:15 ピラティス 石井		11:30~12:00 アクアピクス 山崎 恵美	11:15~12:00 PELVIC YOGA YUKI	11:15~12:00 グループRUN トラックサーキット			11:30~12:15 かんたんエアロ 小林	11:30~11:50 全身ストレッチ	11:30~12:15 グループRUN ライトサーキット		11:30~12:15 ラディカルパワー 福井	11:55~12:15 骨盤体操			11:45~12:30 ZUMBA 藤本			11:30~12:00 平泳ぎ初級					12:00~12:45 PELVIC YOGA AZUSA				
13:00	12:15~13:00 パラソクティネーション パル	12:30~13:15 ZUMBA 石井		12:15~12:45 平泳ぎ初級	12:30~13:15 かんたんエアロ 蓮田	12:30~12:50 骨盤リセット		12:30~13:15 SUP YOGA YUKI	12:30~13:15 ボルドブラ 船曳	12:30~12:50 カラダめざめよりムーブ			12:30~13:15 night MISAKI	12:30~13:15 グループRUN トラックサーキット			12:45~13:30 DANCE MIX 藤本	12:45~13:05 骨盤リセット	13:10~13:30 骨盤体操	12:15~13:00 SUP YOGA YOSHIMI					13:00~13:45 リトモス 松本(み)	13:00~13:45 セルフコンディショニング 世良	13:00~13:45 グループRUN かんたんなサーキット		
14:00	13:30~14:15 PELVIC YOGA AMI	13:30~14:15 グループRUN トラックサーキット			13:30~14:00 トレなび				13:45~14:30 night CHINAMI			13:45~14:15 アクアピクス 船曳	13:30~14:15 ローインパクト45 小林	13:30~14:15 SPINE YOGA SEIKA			13:45~14:30 ハタヨーガ 上田								14:00~14:45 night RIKA				
15:00	14:30~15:15 パワーカーディオ YOSHIMI	14:30~15:00 アロマストレッチ			14:15~15:00 ローインパクト45 岡本	14:15~15:00 ピラティス 工藤			14:45~15:30 ZUMBA 藤本			14:45~15:30 グループRUN トラックサーキット	14:30~15:15 自力整体 小林	14:30~15:00 トレなび			14:45~15:30 SUP YOGA AMI	14:45~15:30 パワーカーディオ YOSHIMI			15:00~15:20 カラダめざめよりムーブ				15:00~15:45 SUP YOGA AZUSA				
16:00		15:30~16:30 スタジオ開放			15:30~16:15 ハタヨーガ 岡澤	15:30~16:30 スタジオ開放						15:30~16:15 グループRUN ライトサーキット					15:15~16:00 グループRUN かんたんなサーキット	15:45~16:15 アロマストレッチ	15:45~16:30 グループRUN トラックサーキット			15:30~16:00 走れるからだ作り ~RUNトレ~				16:15~17:00 SPINE YOGA KANAKO			
17:00																													
18:00																													
19:00	NEW 19:00~19:45 DANCE MIX 拓哉	19:00~19:20 骨盤リセット	19:00~19:45 グループRUN ライトサーキット		19:00~19:45 BOOTY YOGA KANAKO	19:00~19:45 ローインパクト45 松本(典)			18:45~19:15 アロマストレッチ	19:30~20:00 走れるからだ作り ~RUNトレ~	19:30~20:00 グループRUN トラックサーキット		19:00~19:45 PELVIC YOGA SEIKA			19:30~20:00 SUP FIT KANAKO	18:30~19:15 SPINE YOGA SEIKA	18:45~19:15 トレなび	18:30~19:00 アクアピクス パル					17:15~18:00 DANCE MIX 拓哉	17:15~18:00 グループRUN トラックサーキット				
20:00	20:00~20:45 night MISAKI	20:00~20:45 グループRUN トラックサーキット		19:45~20:30 SUP YOGA KANAKO	20:00~20:45 ラディカルパワー 福井	20:00~20:45 リトモス 松本(典)	19:45~20:30 グループRUN かんたんなサーキット	20:15~20:45 MIWA	20:15~21:00 SPINE YOGA AZUSA	20:15~21:00 グループRUN トラックサーキット			NEW 19:55~20:15 カラダめざめよりムーブ	20:00~20:45 グループRUN ライトサーキット			20:15~20:45 クロール初級	19:30~20:15 ZUMBA パル	19:30~20:15 グループRUN トラックサーキット					19:30 トレーニング時間終了					
21:00	NEW 21:00~21:30 トレなび	21:00~21:45 アロマハタヨーガ YOSHIMI			21:00~21:45 ZUMBA 福井	21:00~21:45 ピラティス Takeshi	21:00~21:45 グループRUN トラックサーキット	21:00~21:30 クロール初級					20:30~21:15 ラディカルパワー YOSHIMI	20:30~21:15 ローインパクト45 藤本															
22:00																													
23:00	22:30 トレーニング時間終了				22:30 トレーニング時間終了				22:30 トレーニング時間終了				22:30 トレーニング時間終了																

マーク説明

- 📅 は定員制プログラムとなります。
※開始30分前より予約カウンターにて受付します。
- 🌿 スタジオプログラムへのご参加が初めての方におすすめ。
- 🔥 hot-fit 遠赤外線の床暖房を使用したプログラムです。

※グループRUNは、開始40分前から受付~開始10分前に受付終了いたします。
※インストラクターが代行になる際は館内ボードでの掲示、ホームページでのお知らせにてご案内させていただきます。
※スケジュールは時期により変更となりますので、予めご了承ください。
※お電話での定員制プログラムのご予約はお受けいたしかねますので予めご了承ください。