


# ★フィットネスクラブ レフコ姫路店 1月～プログラムスケジュール★

	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				
10:30																												
11:00	10:30~11:15 ピラティス Takeshi	10:30~11:15 ハタヨガ 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	10:45~11:00 カラダめざしジム			10:30~11:15 SPINE YOGA AMI			10:45~11:15 姿勢改善ワーク KOTARO			10:30~10:50 骨盤リセット			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	10:45~11:30 SUP YOGA KANAKO				
12:00	11:30~12:15 ラディカルパワー 石井	11:30~12:00 アロマストレッチ			11:15~12:00 PELVIC YOGA YUKI			11:30~12:15 かんたんエアロ 小林	11:30~11:50 骨盤リセット	11:55~12:25 トレなび	11:30~12:15 グループRUN トラックサーキット			11:30~12:15 グループファイト SASAKI			11:45~12:30 ZUMBA 藤本			11:30~12:00 音楽遊戯			11:30~12:00 音楽遊戯	12:00~12:45 BOOTY YOGA KANAKO				
13:00	12:30~13:15 ZUMBA 石井	12:15~13:00 バランスコーディネーション ハル			12:15~13:00 かんたんエアロ 窪田	12:45~13:00 骨盤リセット		12:15~13:00 グループRUN トラックサーキット			12:30~13:15 自力整体 小林	12:45~13:15 カラダめざしジム -RUNトレ-			12:30~13:15 BOOTY YOGA YUKI	12:30~13:15 グループRUN ライトサーキット			12:45~13:30 DANCE MIX 藤本	12:45~13:05 骨盤リセット	13:10~13:40 トレなび			12:15~13:00 SUP YOGA YOSHIMI	12:15~13:00 SUP YOGA YOSHIMI			
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		13:15~14:00 ZUMBA 今峰	13:30~14:00 ボルドブラ 工藤			13:45~14:30 パワーヨガ 上田		13:30~14:15 グループRUN ライトサーキット			13:30~14:15 ローインパクト45 小林	13:30~14:15 ボルドブラ 船曳			14:00~14:45 ハタヨガ 上田			14:00~14:45 グループファイト45 KOTARO			14:00~14:45 グループRUN トラックサーキット	14:00~14:45 グループファイト45 KOTARO			
15:00	14:30~15:15 グループファイト KOTARO	14:30~14:50 骨盤リセット			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					14:15~14:45 水泳入門	14:45~15:15 クロール初級			14:30~14:50 カラダめざしジム	14:30~15:15 グループRUN トラックサーキット			15:00~15:45 パワーカーディオ YOSHIMI			15:00~15:30 走れるから作り ~RUNトレ~			15:00~15:30 走れるから作り ~RUNトレ~	15:00~15:30 走れるから作り ~RUNトレ~		
16:00					15:30~16:15 ハタヨガ 岡澤						15:00~15:45 ZUMBA 藤本	15:30~16:15 親子スイミング																
17:30	16:30~17:30 キッズ体操入門														16:30~17:30 キッズダンス 入門													
19:00	17:30~18:30 キッズ体操初級														17:45~18:45 ダンス初級													
19:00	19:00~19:45 ラディカルパワー KOTARO	18:50~19:10 骨盤リセット	19:00~19:45 グループRUN トラックサーキット		19:10~19:55 リトモス 松本(典)	19:00~19:45 BOOTY YOGA KANAKO		19:15~19:45 アクアジョイ			18:30~19:15 グループRUN ライトサーキット	19:15~19:45 SUP FIT SASAKI			19:15~20:00 アロマハタヨガ YOSHIMI	19:15~20:00 グループRUN トラックサーキット			18:30~19:15 SPINE YOGA YOSHIMI			18:30~19:00 アクアピクス ハル						
20:00	20:00~20:45 PELVIC YOGA KANAKO			20:00~20:45 SUP YOGA YOSHIMI	20:10~21:05 strong by ZUMBA 松本(典)	20:00~20:45 ピラティス Takeshi	20:00~20:45 グループRUN ライトサーキット	20:00~20:45 SUP YOGA KANAKO			20:15~21:00 グループファイト SASAKI			20:15~21:00 ラディカルパワー YOSHIMI	20:15~20:30 骨盤リセット			19:30~20:15 ZUMBA ハル			19:30~20:15 グループRUN トラックサーキット							
21:00	21:00~21:30 カラダめざしジム -RUNトレ-	21:00~21:45 アロマリラックス 世俊	21:15~22:00 グループRUN ライトサーキット		21:20~22:05 ZUMBA ハル	21:00~21:20 骨盤リセット	21:00~21:45 グループRUN トラックサーキット				21:15~22:00 グループファイト KOTARO	21:15~22:00 グループRUN ライトサーキット			21:15~22:00 グループファイト KOTARO	21:15~22:00 グループRUN ライトサーキット												
22:00																												
	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				20:30トレーニング時間終了				19:30トレーニング時間終了							

 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。  
 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。