









プログラムスケジュール




2月11日(月) 建国記念の日

	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	
10:00	<div style="border: 2px solid pink; padding: 5px;"> ※デイトム、プラチナ会員様は、時間外利用料(540円/30分)でご利用いただけます。 この機会に祝日限定のプログラムに参加してみませんか？ </div>				10:00
11:00	 11:00~11:45 パワーヨーガ 上田		 11:00~11:45 グループRUN トラックサーキット		11:00
12:00	12:00~12:45  バル				12:00
13:00	 13:10~13:30 骨盤リセット				13:00
14:00	13:45~14:15 走れるからだ作り~ RUNトレ~ RYOSUKE				14:00
15:00	14:30~15:15 ピラティス 石井			 14:45~15:15  RYOSUKE	15:00
16:00	 15:30~16:15 ラディカルパワー 石井				16:00
17:00			 16:30~17:15 グループRUN ライトサーキット		17:00
18:00					18:00

紹介CP実施中

ご友人やご家族の方をご紹介いただけますと、ご紹介者様とご入会者の方にステキな特典を用意しています。以前と比べ、代謝が悪くなった、太りやすくなった、体重が減らない、体力が落ちたなどおっしゃっている方はいませんか？レフコ姫路店では、そのような方にトレーニングの楽しさを伝えたいと強く思っています。是非、この機会に気の合う仲間と一緒に楽しく汗を流して気持ちをフレッシュにしませんか？皆様のご来館、心よりお待ちしております。

2/11月の営業時間は10:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。

-  定員制プログラムです。開始30分前から所定の場所にてチケットをお取り下さい。グループランは開始40分前から10分前が受付時間です。
-  運動になれていない方や運動初心者の方でも気軽にご参加できるプログラムです。
-  遠赤外線の床暖房を使用し体の芯から温めます。