









# 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	※デイトタイム、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？			
11:00	 11:00~11:45 パワーヨーガ 上田		 11:00~11:45 グループラン トラックサーキット	
12:00	12:00~12:45 ZUMBA ハル			
13:00	 13:10~13:30 骨盤リセット			
14:00	13:45~14:15 走れるからだ作り~RUNトレ~ RYOSUKE			
	14:30~15:15 ピラティス 石井			 14:45~15:15 アクアジョイ RYOSUKE
15:00	 15:30~16:15 ラディカルパワー 石井			 紹介CP実施中  ご友人やご家族の方をご紹介いただきますと、ご紹介者様とご入会者の方にステキな特典をご用意しています。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？皆様のご来店を心よりお待ちしております。
	16:00		 16:30~17:15 グループラン  ライトサーキット	
17:00				

営業時間は10:00~20:00、トレーニング終了時間は19:30です。