


★フィットネスクラブ レフコ姫路店 7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		10:45~11:15 グループRUN ショートサーキット		10:30~11:00 全身ストレッチ				10:30~11:15 SPINE YOGA AMI		10:45~11:15 姿勢改善ワーク			10:30~10:50 骨盤リセット			10:45~11:30 ピラティス Takeshi		11:00~11:30 グループRUN ショートサーキット	10:30~11:30 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	11:15~12:00 グループRUN ライトサーキット			11:30~12:15 かんたんエアロ 小林	11:55~12:25 シェイプファイト	12:00~12:45 グループRUN トラックサーキット			11:30~12:15 グループフアイト SASAKI			11:45~12:30 ZUMBA 藤本			11:30~12:30 親子スイミング			12:00~12:45 BOOTY YOGA KANAKO					
13:00	12:30~13:15 ZUMBA 石井	12:15~13:00 パランスコーディネーション ハル		12:15~12:45 水泳入門	12:15~13:00 かんたんエアロ 窪田	12:15~12:28 骨盤リセット			12:30~13:15 自力整体 小林	12:45~13:15 おなかシェイプ RUNレ			12:30~13:15 グループRUN ライトサーキット			12:45~13:30 DANCE MX 藤本	12:45~13:05 骨盤リセット	13:10~13:40 アロマストレッチ	12:45~13:15 ウォーターシェイプ			13:00~13:45 リトモス Myuki	13:00~13:20 肩こり改善ストレッチ					
14:00	13:30~14:15 PELVIC YOGA AMI		13:30~14:15 グループRUN ライトサーキット		13:15~14:00 ZUMBA 今峰	13:30~14:00 ボルドブラ 工藤			13:30~14:00 グループRUN ショートサーキット	13:45~14:30 パワーヨーガ 上田	13:30~14:00 グループRUN トラックサーキット			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 ハタヨーガ 上田	14:00~14:45 グループRUN ライトサーキット			14:00~14:45 STRONG by ZUMBA 石井	14:00~14:45 グループRUN トラックサーキット					
15:00	14:30~15:15 グループフアイト 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 ウォーターシェイプ			14:30~14:50 腰痛改善ストレッチ					14:45~15:15 アクアピクス 船曳			15:00~15:30 骨盤リセット						
16:00					15:30~16:15 ハタヨーガ 岡澤					15:00~15:45 ZUMBA 藤本				15:00~15:30 全身シェイプ			15:00~15:45 パワーカーディオ KOTARO						15:45~16:30 グループフアイト					
17:30		16:30~17:30 キッズ体験入門									15:30~16:15 親子スイミング				16:30~17:30 キッズダンス 入門									16:45~17:30 ZUMBA 大崎	16:45~17:30 アロマ リラクゼーション 世良			
19:00															17:45~18:45 ダンス初級										17:45~18:30 グループRUN トラックサーキット			
20:00	19:15~20:00 SPINE YOGA MASAKI		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 グループRUN ショートサーキット			18:45~19:15 アロマストレッチ	18:30~19:15 グループRUN ライトサーキット			19:15~20:00 ラディカルパワー 石井	19:05~19:25 骨盤リセット		18:30~19:15 PELVIC YOGA MASAKI	18:30~19:15 HIP HOP初級 KUMI		18:30~19:00 アクアピクス ハル					19:30~20:20 ZUMBA ハル	19:30~20:15 グループRUN トラックサーキット		
21:00	20:15~21:00 ラディカルパワー KOTARO	20:15~21:00 アロマリラクゼーション 世良	20:30~21:00 グループRUN ショートサーキット		20:10~21:05 STRONG by ZUMBA 松本(典)	20:25~20:55 シェイプファイト				19:30~20:00 全身シェイプ	19:15~20:00 ボルドブラ 船曳			20:15~21:00 グループフアイト SASAKI			20:15~21:00 ハタヨーガ 榎	20:15~20:45 RUNトレ おなかシェイプ	20:15~21:00 グループRUN トラックサーキット							20:30~21:00 アクアピクス 船曳		
22:00	21:15~22:00 ZUMBA 大崎	21:15~21:35 骨盤リセット			21:20~22:05 ZUMBA ハル	21:10~21:55 ピラティス Takeshi	21:00~21:45 グループRUN トラックサーキット			21:15~22:00 パワーヨーガ 松本(典)	21:15~22:00 グループRUN トラックサーキット			21:15~22:00 グループフアイト KOTARO														
	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。