


★フィットネスクラブ レフコ姫路店

10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 姿勢改善ワーク	10:30~11:00 全身ストレッチ				10:30~11:15 ヒーリングヨガ AMI					10:30~10:50 骨盤リセット			10:45~11:30 ピラティス Takeshi			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	11:00~11:45 ヘルピックヨガ YUKI			11:15~12:00 アクティブヨガ 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	11:30~12:00 全身シェイプ	11:30~12:15 グループRUN トラックサーキット		NEW 11:30~12:15 ピラティス入門 窪田	11:00~11:30 おなかシェイプ			11:45~12:30 ZUMBA 藤本			11:30~12:30 親子スイミング	12:00~12:45 ヘルピックヨガ 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 ローインパクト 窪田	12:15~12:35 骨盤リセット			12:30~13:15 自力整体 小林	12:15~12:45 アロマトレッチ			12:30~13:15 ヘルピックヨガ YUKI	11:45~12:15 シェイプファイト		12:15~12:45 水泳入門	12:45~13:30 DANCE MIX 藤本	12:45~13:05 骨盤リセット		12:45~13:15 ウォーターシェイプ		13:00~13:45 FITMOS Myuki	13:00~13:20 肩こり改善ストレッチ	
14:00	13:30~14:15 ヒーリングヨガ AMI				13:15~14:00 ZUMBA 今峰	13:30~14:15 ピラティス 工藤			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	13:15~14:00 グループRUN ライトサーキット	13:45~14:30 SUP YOGA AMI	14:00~14:45 ハタヨーガ 上田	13:10~13:40 全身シェイプ			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 グループフィット SASAKI	14:30~14:50 骨盤リセット			14:15~15:00 かんたんエアロ 岡本	14:30~15:00 ボルドブラ 工藤			15:00~15:45 ZUMBA 藤本				14:30~15:00 全身シェイプ	14:45~15:30 アロマリラックス 世良	15:00~15:30 グループRUN トラックサーキット	14:45~15:15 アクアピクス 船曳				15:00~15:45 パワーカーディオ KOTARO			15:00~15:30 骨盤リセット	
16:00					15:30~16:15 ハタヨーガ 岡澤	15:15~15:45 シェイプファイト								16:30~17:30 キッズダンス 入門							15:45~16:30 グループフィット			
17:30		16:30~17:30 キッズ体操入門																						
19:00		17:30~18:30 キッズ体操初級							18:45~19:15 アロマトレッチ	18:30~19:15 グループRUN ライトサーキット				17:45~18:45 ダンス初級										
20:00	19:15~20:00 ヘルピックヨガ MASAKI	19:30~20:00 全身シェイプ		20:00~20:30 SUP FIT	19:10~19:55 ローインパクト 松本(典)	19:00~19:45 ヒーリングヨガ KANAKO	19:15~20:00 グループRUN トラックサーキット		19:15~20:00 ボルドブラ 船曳	19:30~20:00 シェイプファイト	20:00~20:30 グループRUN トラックサーキット		19:15~20:00 ラディカルパワー 石井	19:15~19:35 骨盤リセット		19:15~20:00 SUP YOGA KANAKO	18:30~19:15 HIP HOP初級 KUMI				18:30~19:00 アクアピクス ハル			
21:00	20:15~21:00 グループフィット KOTARO				20:10~21:05 STRONG by ZUMBA 松本(典)	20:00~20:20 骨盤リセット			20:15~21:00 パワーヨーガ 松本(S)	20:30~21:00 おなかシェイプ			20:15~21:00 ハタヨーガ 窪田	20:15~20:45 グループRUN トラックサーキット	20:00~20:45 グループRUN トラックサーキット					19:30~20:15 ZUMBA ハル	19:30~20:15 グループRUN ライトサーキット			
22:00	21:15~22:00 ZUMBA 大崎	21:15~22:00 アロマリラックス 世良			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 ラディカルパワー KOTARO				21:15~22:00 グループフィット KOTARO	21:15~22:00 グループRUN ライトサーキット										
	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				22:30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。

