★フィットネスクラブ レフコ姫路店　　2月～プログラムスケジュール★

Mon.

	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL
10:30	10:30～11:15 ピラティス Takeshi		10:30～11:00 オリエンテーション	10:45～11:15 姿勢改善ウォーク
11:00			11:00～11:30 フィールドストレッチ	
11:30	11:30～12:15 ラディカルパワー 石井	H 11:30～12:15 アクティブヨガ YUKI		
12:00	12:30～13:15 ZUMBA 石井	12:30～13:15 バランスコーディネーション パル	12:30～13:00 ランプロ ショート	
13:00	H 13:30～14:15 ヒーリングヨガ AMI	NEW 13:30～14:15 メガダンス パル	13:15～13:45 オリエンテーション / 13:45～14:15 フィールドペルビス	
14:00	H 14:30～15:00 ファイトラッシュ	NEW 14:30～14:45 UBOUNDエレメント / 14:45～15:15 UBOUND KOTARO		
15:00				
16:00		16：30～17：30 キッズ体操入門		
17:30		17：30～18：30 キッズ体操初級		
19:00	H 19：00～19：20 アクラッシュ	19:15～20:00 ベルビックヨガ MASAKI H		
20:00	19:30～20:00 RUNトレ ～走れるからだつくり～ / 20:15～21:00 ラディカルパワー KOTARO	20:15～21:00 アロマリラックス 世良	20:00～20:30 オリエンテーション / 20:30～21:00 フィールドペルビス	
21:00	21:15～22:00 RITMOS 大崎	H 21：15～21：45 ファイトラッシュ	21:15～22:00 ランプロ ライト	
22:00	22:30トレーニング時間終了			

Tue.

	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL
10:30	H 10:30～11:15 ベルビックヨガ YUKI		10:30～11:00 オリエンテーション	
11:00			11:00～11:30 フィールドシェイプ	
11:30	11:30～12:15 ローインパクト 窪田	11:30～11:50 骨盤リセット / 11:55～12:15 アクラッシュ H		
12:00	12:30～13:15 グループファイト SASAKI			12:30～13:15 SUP YOGA YUKI
13:00	13:30～14:15 ZUMBA 今峰	13:30～14:00 ポルドブラ 工藤	13:15～13:45 オリエンテーション / 13:45～14:15 フィールドコア	13:30～14:00 ウォーターシェイプ
14:00	14:30～15:00 走れるから広げる ～RUNトレ～	14:15～15:00 ピラティス 工藤	15:00～15:30 ランプロ ショート	
15:00	15:30～16:15 ハタヨーガ 岡澤			
16:00				
17:30				
19:00	19:10～19:55 ZUMBA 松本（典）	19:00～19:45 アクティブヨガ KANAKO H	19:00～19:30 オリエンテーション / 19:30～20:00 フィールドシェイプ	
20:00	20:10～21:05 STRONG by ZUMBA 松本（典）	H 20:00～20:30 ファイトラッシュ / 20：40～21：00 骨盤リセット	20:30～21:15 ランプロ カントリー	20:00～20:45 SUP YOGA KANAKO
21:00	21:15～22:00 ピラティス Takeshi		21:30～22:00 フィールドコア	
22:00	22:30トレーニング時間終了			

Wed.

	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL
10:30		H 10:45～11:15 骨盤リセット		
11:00	11:30～12:15 かんたんエアロ 小林	H NEW 11:30～12:15 エナジーフローヨガ AMI	11:30～12:00 オリエンテーション / 12:00～12:30 フィールドコア	
12:00	12:30～13:15 自力整体 小林	H 12:30～13:00 ファイトラッシュ / 13:15～13:35 RUNトレ20		
13:00	13:45～14:30 パワーカーディオ KOTARO	13:45～14:30 パワーヨーガ 上田	13:45～14:15 オリエンテーション / 14:15～14:45 フィールドストレッチ	14：10～14：30 SUP FIT20
14:00	15:00～15:45 ZUMBA 藤本		15:00～15:45 ランプロ トラック	14:45～15:30 バック＆フリー
15:00				15:30～16:30 親子スイミング
16:00				
17:30				
19:00	19:15～20:00 ポルドブラ 船曳	NEW 19:15～19:30 UBOUNDエレメント / 19:30～20:00 UBOUND Mami	19:00～19:30 オリエンテーション / 19:30～20:00 フィールドコア	
20:00	20:15～21:00 ZUMBA Mami	20:15～21:00 パワーヨーガ 松本（G）	20:15～20:45 ランプロ ショート	20:30～21:00 アクアビクス 船曳
21:00	21:15～22:00 グループファイト SASAKI		21:15～22:00 ランプロ トラック	
22:00	22:30トレーニング時間終了			

Fri.

	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL
10:30		H 10:45～11:15 骨盤リセット	10:30～11:00 オリエンテーション	
11:00			11:00～11:30 フィールドコア	
11:30	11:30～12:15 ピラティス入門 窪田	NEW 11:30～11:45 UBOUNDエレメント / 11:45～12:15 UBOUND YUKI	11:45～12:15 ランプロ ショート	
12:00	H 12:30～13:15 ベルビックヨガ YUKI			12:15～12:45 水泳入門 / 12:45～13:15 クロール初級
13:00	13:30～14:15 ローインパクト 小林	13:30～14:15 ポルドブラ 船曳	13:30～14:15 ランプロ ライト	13:45～14:30 SUP YOGA AMI
14:00	14:30～15:15 グループファイト SASAKI	14:30～15:15 アロマリラックス 世良		14:45～15:15 アクアビクス 船曳
15:00				
16:00		16:30～17:30 キッズダンス 入門		
17:30		17：45～18:45 キッズダンス初級		
19:00	19:15～20:00 ラディカルパワー 石井	19:15～20:00 ヒーリングヨガ KANAKO H	19:15～20:00 ランプロ ライト	
20:00	20:15～21:00 グループファイト KOTARO		20:15～20:45 オリエンテーション / 20:45～21:15 フィールドシェイプ	
21:00	NEW 21:15～22:00 メガダンス パル	NEW 21:15～21:30 UBOUNDエレメント / 21:30～22:00 UBOUND KOTARO	21:30～22:00 フィールドストレッチ	
22:00	22:30トレーニング時間終了			

Sat.

	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL
10:30	H 10:45～11:30 ピラティス Takeshi			10:30～11:30 親子スイミング
11:00	11:45～12:30 ZUMBA 藤本		11:30～12:00 オリエンテーション / 12:00～12:30 フィールドシェイプ	11:30～12:30 親子スイミング
12:00	12:45～13:30 バレトン 藤本	H 12:45～13:05 アクアラッシュ / H 13:15～13:45 ファイトラッシュ		
13:00	14:00～14:45 ハタヨーガ 上田		14:00～14:45 ランプロ トラック	
14:00	15:00～15:45 パワーカーディオ KOTARO			
15:00			16:00～16:30 オリエンテーション / 16:30～17:00 フィールドコア	
16:00				
17:30				
19:00	18:30～19:15 グループファイト KOTARO		18:15～18:45 オリエンテーション / 18:45～19:15 フィールドペルビス	18:30～19:00 アクアビクス パル
20:00	19:30～20:15 ZUMBA パル	19:30～20:15 ベルビックヨガ MASAKI H	19:30～20:00 ランプロ ショート	
21:00				
22:00	20:30トレーニング時間終了			

Sun.

	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL
10:30				10:45～11:30 SUP YOGA KANAKO
11:00		H 12:00～12:45 アクティブヨガ KANAKO		
12:00				
13:00		NEW 13:00～13:45 メガダンス パル	13:00～13:30 オリエンテーション / 13:30～14:00 フィールドコア	
14:00		14:00～14:45 グループファイト		
15:00		15:00～15:45 アロマリラックス 世良	15:00～15:45 ランプロ ライト	
16:00		NEW 16:00～16:15 UBOUNDエレメント / 16:15～16:45 UBOUND Mami		
17:00		17:00～17:45 ZUMBA Mami	17:00～17:30 オリエンテーション / 17:30～18:00 フィールドペルビス	
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00	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。

キレイ、快適、楽しい。
フィットネスクラブ レフコ

※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。