

# ★フィットネスクラブ レフコ姫路店

# 4月特別プログラムスケジュール★

	Mon.				Tue.				Wed.				Fri.				Sat.				Sun.				
	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL	
10:30																									
11:00	10:30~11:15 ピラティス Takeshi		10:30~11:00 オリエンテーション 11:00~11:30 フィールドストレッチ	10:45~11:15 姿勢改善ウォーク	10:30~11:15 アクティブヨガ YUKI				10:30~11:15 ヘルビックヨガ KANA				10:30~11:15 ヒーリングヨガ MIKI	10:30~11:00 オリエンテーション 11:00~11:30 フィールドベルビス			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		
12:00	11:30~12:15 ZUMBA 石井				11:30~12:15 ローインパクト 窪田	11:30~12:00 オリエンテーション 12:00~13:30 フィールドシェイプ			11:30~12:15 かんたんエアロ 小林	11:30~12:00 オリエンテーション 12:00~12:30 フィールドコア			11:30~12:15 ピラティス入門 窪田			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 アクティブヨガ		
13:00	12:30~13:15 ラディカルパワー 石井		12:30~13:15 ランプロ トラック		12:30~13:15 グループフィット AMI	12:30~13:15 ランプロ SUP YOGA YUKI			12:30~13:15 目力整体 小林	12:45~13:15 ランプロ ショート			12:30~13:00 オリエンテーション 12:45~13:15 ハルトン YUKI	12:15~12:45 水泳入門 12:45~13:15 クロール初級		12:45~13:30 ハルトン 藤本							13:00~13:30 オリエンテーション ランプロ トラック		
14:00	13:30~14:15 メガダンス ハル		13:30~14:00 ランプロ フィールドベルビス		13:30~14:15 ピラティス 工藤	13:30~14:00 ランプロ ウォーターシェイプ			13:45~14:30 パワーヨガ 上田	13:45~14:15 ランプロ 14:15~14:45 フィールドストレッチ	14:10~14:30 SUP FITZO		13:30~14:15 ボルドブラ 船尾	13:45~14:15 ランプロ ショート	13:45~14:30 SUP YOGA AMI	14:00~14:45 ハタヨガ 上田	14:00~14:45 ランプロ トラック							13:00~13:45 メガダンス ハル	
15:00	14:30~15:15 ヒーリングヨガ AMI				14:30~15:15 ZUMBA 今峯	15:00~15:30 ランプロ ショート			15:00~15:45 ZUMBA 藤本		14:45~15:30 バック&フリー		14:30~15:15 グループフィット AKIKO			15:00~15:45 パワーカーディオ KOTARO								15:00~15:45 アロマリラックス 世良	
16:00					15:30~16:15 ハタヨガ 岡澤						15:30~16:30 親子スイミング		16:30~17:30 キッズダンス 入門			16:00~16:30 オリエンテーション 16:30~17:00 フィールドコア									16:00~16:30 UBOUND Mami
17:30	16:30~17:30 キッズ体操入門												17:45~18:45 キッズダンス初級												17:00~17:30 オリエンテーション ランプロ トラック
19:00																	18:30~19:15 ハタヨガ 石井	18:15~18:45 オリエンテーション 18:45~19:15 フィールドベルビス						17:00~17:30 ZUMBA Mami	
20:00	19:15~20:00 アロマリラックス 世良				19:10~19:55 ZUMBA 松本 (典)	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			19:30~20:00 UBOUND Mami	19:15~20:00 ランプロ トラック			19:15~20:00 ラディカルパワー 石井	19:00~19:30 オリエンテーション 19:30~20:00 フィールドベルビス		19:30~20:15 ZUMBA ハル									18:30~19:00 アクアビクス ハル
21:00	20:15~21:00 ZUMBA 大崎		20:00~20:30 オリエンテーション 20:30~21:00 フィールドストレッチ		20:10~21:05 STRONG by ZUMBA 松本 (典)	20:00~20:45 SUP YOGA			20:15~21:00 グループフィット SASAKI		20:30~21:00 アクアビクス 船尾		20:15~21:00 ヒーリングヨガ AYUMI	21:00~21:30 ランプロ ショート											19:30トレーニング時間終了
22:00	21:15~22:00 グループフィット KOTARO		21:15~22:00 ランプロ ライト		21:15~22:00 ピラティス Takeshi	21:15~22:00 ランプロ カントリー			21:15~22:00 パワーヨガ 松本 (典)	21:00~21:30 オリエンテーション 21:30~22:00 フィールドコア			21:15~22:00 メガダンス ハル	21:15~21:45 ランプロ フィールドシェイプ											20:30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												

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。