

★フィットネスクラブ レフコ姫路店 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				10:30~11:15 ヘルピックヨガ YUKI		10:30~11:00 オリエンテーション						10:30~11:15 ピラティス入門 窪田		10:30~11:00 オリエンテーション			10:30~11:15 ピラティス Takeshi						
			11:00~11:30 オリエンテーション																					
			11:30~12:00 フィールドストレッチ																					
12:00	11:45~12:30 ラディカルパワー 石井				11:45~12:30 ローインパクト 窪田																11:15~12:00 バランスコーディネーション ハル			
13:00	13:00~13:45 ZUMBA 石井				13:00~13:45 ピラティス 工藤																	12:30~13:15 メガダンス ハル		
14:00	14:15~15:00 メガダンス ハル				14:15~15:00 ZUMBA 松本																			
			14:30~15:00 オリエンテーション																					
			15:00~15:30 フィールドベルビス																					
15:00	15:30~16:15 ヒーリングヨガ AMI				15:30~16:15 ハタヨーガ 岡澤																			
16:00	15:30~16:15 ヒーリングヨガ AMI				15:30~16:15 ハタヨーガ 岡澤																			
17:30																								
19:00	19:00~19:30 アプクラッシュ				19:00~19:30 ZUMBA 松本(典)		19:00~19:30 オリエンテーション																	
20:00	20:00~20:45 グループフィット SASAKI		20:00~20:30 オリエンテーション		20:00~20:45 STRONG by ZUMBA 松本(典)																			
			20:30~21:00 フィールドストレッチ																					
21:00	21:15~22:00 ピラティス 大崎				21:15~22:00 ピラティス Takeshi																			
22:00																								
	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				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。