


★フィットネスクラブ レフコ姫路店

4月～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	10:45~11:15 姿勢改善ウォーク	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			10:45~11:15 骨盤リセット				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			10:45~11:30 ピラティス Takeshi							10:30~11:30 親子スイミング	
12:00	11:30~12:15 ラディカルパワー 石井	11:30~12:15 ヘルピックヨガ KANA			11:30~12:15 ローインパクト 窪田	11:30~11:50 骨盤リセット			11:30~12:00 エアジョーロ-ヨガ AMI	11:30~12:00 オリエンテーション			11:30~12:15 ピラティス入門 窪田	11:30~12:00 オリエンテーション			11:45~12:30 ZUMBA 藤本			11:30~12:00 オリエンテーション				11:30~12:30 親子スイミング	
13:00	12:30~13:15 ZUMBA 石井	12:30~13:15 バランスコ-ディ ネーション ハル	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			12:30~13:00 自カ整体 小林	12:30~13:00 フィットラッシュ	12:45~13:15 ランプロ ショート			12:30~13:15 アクティブヨガ YUKI	12:30~13:00 オリエンテーション	12:15~12:45 水泳入門		12:45~13:30 ZUMBA 藤本			12:45~13:05 アクラッシュ				12:00~12:30 フィールドシェイプ	
14:00	13:30~14:15 メガダンス ハル	13:30~14:15 ヒーリングヨガ AMI			13:30~14:15 ZUMBA 今峰	13:30~14:00 ボルドブラ 工藤	13:45~14:15 フィールドコア		13:45~14:30 パワーヨーガ 上田	13:45~14:15 グループフィット UBOUND YUKI	14:15~14:45 フィールドストレッチ	14:10~14:30 SUP FIT20	13:30~14:15 ローインパクト 小林	13:30~14:15 ボルドブラ 船曳	13:45~14:15 ランプロ ショート	13:45~14:30 SUP YOGA AMI	14:00~14:45 ハタヨーガ 上田			13:15~13:45 フィットラッシュ				13:00~13:45 メガダンス ハル	
15:00	14:30~15:15 グループフィット AKIKO		14:30~15:00 オリエンテーション		14:30~15:00 走るから伝わり -RUNトレ-								14:30~15:15 ラディカルパワー KOTARO	14:30~15:15 アロマリラックス 世良			14:00~14:45 グループフィット							14:00~14:45 ランプロ トラック	
16:00					15:30~16:15 ハタヨーガ 岡澤				15:00~15:30 ランプロ ショート			15:00~15:45 ZUMBA 藤本					15:00~15:45 パワーカードィオ KOTARO							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
17:30		16:30~17:30 キッズ体操入門												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					16:00~16:30 UBOUND Mami
19:00	19:00~19:30 アクラッシュ				19:10~19:55 ZUMBA 松本(典)	19:00~19:45 アクティブヨガ	19:00~19:30 オリエンテーション		19:15~20:00 ボルドブラ 船曳	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	19:30~20:00 走るから伝わり -RUNトレ-	19:30~20:00 フィールドシェイプ	19:00~19:30 オリエンテーション	18:30~19:15 グループフィット KOTARO			18:15~18:45 オリエンテーション				18:30~19:00 アクアビクス ハル	
20:00	19:30~20:00 フィットラッシュ	19:15~20:00 アロマリラックス 世良			20:10~21:05 STRONG by ZUMBA 松本(典)	20:00~20:30 フィットラッシュ	20:30~21:00 フィールドコア	20:00~20:45 SUP YOGA	20:15~21:00 パワーヨーガ 松本(S)	20:15~21:00 ZUMBA Mami	20:15~20:45 ランプロ ショート	20:30~21:00 アクアビクス 船曳	20:15~21:00 グループフィット KOTARO	20:15~21:00 ランプロ ライト			19:30~20:15 ZUMBA ハル	19:30~20:15 ハタヨーガ 石井		18:45~19:15 フィールドシェイプ				19:30~20:00 ランプロ ショート	
21:00	20:15~21:00 ラディカルパワー KOTARO	20:15~21:00 ヘルピックヨガ AYUMI			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 グループフィット SASAKI	21:15~22:00 ランプロ フィールドコア			21:15~22:00 メガダンス ハル	21:15~22:00 ヒーリングヨガ AYUMI	21:15~21:45 フィールドシェイプ		20:30トレーニング時間終了								
22:00	21:15~22:00 RITMOS 大崎	21:30~22:00 UBOUND KOTARO															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。