

# ★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	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	POOL		EAST STUDIO	WEST STUDIO	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	POOL
10:30										10:30									
11:00										11:00									
12:00				11:30~11:45 UBOUNDエレメント						12:00						11:30~12:30 親子スイミング			11:30~12:15 アクティブヨガ
	12:00~12:45 ヒーリングヨガ MIKI			11:45~12:15 UBOUND YUKI							12:00~12:45 グループファイト AMI								
13:00										13:00				12:30~13:15 ZUMBA 藤本					
							13:00~13:45 ペルビックヨガ KANA												13:30~14:15 メガダンス バル
14:00				14:00~14:45 ペルビックヨガ AMI						14:00									
	14:30~15:15 メガダンス バル									15:00	14:30~15:15 自力整体 小林			14:15~15:00 パワーヨーガ 上田					
15:00							15:00~15:45 グループファイト AKIKO			16:00									15:45~16:30 グループファイト
									15:30~16:30 親子スイミング										
16:00										17:30				16:30~17:15 ラディカルパワー KOTARO					
										19:00									
17:30										20:00	19:30~20:15 ヒーリングヨガ AYUMI								
				19:15~20:00 ZUMBA 松本(典)						21:00									
19:00							20:15~21:00 グループファイト SASAKI												
	20:00~20:45 ラディカルパワー KOTARO																		
20:00																			
21:00																			
	21:30トレーニング時間終了			21:30トレーニング時間終了			21:30トレーニング時間終了				21:30トレーニング時間終了			18:30トレーニング時間終了			18:30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。