


★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	11:30~12:15 ヒーリングヨガ MIKI			11:30~11:45 UBOUNDエレメント	11:45~12:15 UBOUND YUKI		11:45~12:30 自力整体 小林			12:00	11:45~12:30 グループファイト AMI				11:30~12:30 親子スイミング	11:30~12:15 アクティブヨガ			
13:00	13:00~13:45 ラディカルパワー 石井						13:00~13:45 グループファイト AKIKO			13:00				12:30~13:15 ZUMBA 藤本					
14:00				13:30~14:15 ZUMBA 今峯						14:00	13:30~14:15 ベルビックヨガ KANA					13:30~14:15 メガダンス バル			
15:00	14:30~15:15 メガダンス バル						15:00~15:45 ZUMBA 藤本			15:00				14:15~15:00 パワーヨーガ 上田					
16:00				15:00~15:45 ベルビックヨガ AMI					15:30~16:30 親子スイミング	16:00	15:00~15:15 UBOUNDエレメント	15:15~15:45 UBOUND KOTARO						15:45~16:30 グループファイト	
17:30										17:30									
19:00	19:00~19:45 グループファイト KOTARO						19:00~19:15 UBOUNDエレメント	19:15~19:45 UBOUND Mami		19:00	19:15~20:00 ラディカルパワー 石井					18:30トレーニング時間終了			
20:00				19:15~20:00 アクティブヨガ						20:00									
21:00	20:30~21:15 ZUMBA 大崎			20:30~21:15 STRONG by ZUMBA 松本(典)			20:15~21:00 グループファイト SASAKI			21:00	20:30~21:15 ヒーリングヨガ AYUMI								
	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分前よりスタジオ前にてスタッフが受付します。
 お名前をスタッフに伝え予約完了となります。
 開始10分前より予約順に中へお入りください。
 当面の間、プログラム定員は40名です。
 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。