

★フィットネスクラブレフコ姫路店

9月特別プログラムスケジュール★

	Mon.			Tue.			Wed.			Fri.			Sat.			Sun.			
	STUDIO	FIELD	POOL	STUDIO	FIELD	POOL	STUDIO	FIELD	POOL	STUDIO	FIELD	POOL	STUDIO	FIELD	POOL	STUDIO	FIELD	POOL	
10:30																			
11:00	ヒーリングヨガ MIKI 10:30~11:00			骨盤リセット 10:30~11:00															
12:00	ZUMBA 石井 11:30~12:00	スモールゼミ 11:00~11:45		アクティブヨガ YUKI 11:30~12:00			自力整体 小林 11:15~11:45			かんたんエアロ 窪田 11:00~11:30	ランプロ ショート 11:00~11:30		ピラティス Takeshi 11:00~11:30	スモールゼミ 11:00~11:45				10:30~11:30 親子スイミング	
13:00	POWER 石井 12:30~13:00	フィールドヘルビス 12:05~12:25		fight AKIKO 12:30~13:00			ランプロ ショート 12:00~12:30			UBOUND YUKI 12:00~12:30	スモールゼミ 12:00~12:45		ZUMBA 藤本 12:15~12:45	スモールゼミ 11:00~11:45				11:30~12:30 親子スイミング	
14:00	ヘルピックヨガ KANA 13:30~14:00	スモールゼミ 13:00~13:45		パワーヨガ 今暲 13:30~14:00	ランプロ ショート 13:30~14:00		ヒーリングヨガ AMI 13:45~14:15			ヘルピックヨガ KANA 13:00~13:30	スモールゼミ 13:00~13:45		パレトン 藤本 13:00~13:30	スモールゼミ 13:00~13:45				アクティブヨガ 12:00~12:30	
15:00	MEGADANZ ハル 14:30~15:00	ランプロ ショート 14:30~15:00		UBOUND KOTARO 14:45~15:15	ランプロ ショート 14:00~14:45		ヒーリングヨガ AMI 14:00~14:20			fight AMI 14:00~14:30	スモールゼミ 14:00~14:45		パワーヨーガ 上田 14:00~14:30	ランプロ ショート 14:00~14:30				オリエントーション 13:00~13:20	
16:00							ZUMBA 藤本 15:00~15:30						POWER KOTARO 15:00~15:30					フィールドヘルビス 13:20~13:40	
17:00	プログラムへの連続参加は原則ご遠慮下さい。連続してのご参加は、プログラム開始5分前に受付人数に空きがあった場合にお受けいたします。 全プログラムマスク着用が必須と致します。																		
19:00	ヒーリングヨガ AYUMI 19:15~19:45	オリエントーション 19:15~19:35		ZUMBA Nori 19:15~19:45	スモールゼミ 19:00~19:45		骨盤リセット 19:15~19:45	スモールゼミ 19:00~19:45		POWER 石井 19:15~19:45	オリエントーション 19:15~19:35		fight KOTARO 19:00~19:30	オリエントーション 19:30~19:50					19:30トレーニング時間終了
20:00	ZUMBA 大崎 20:15~20:45	スモールゼミ 20:00~20:45		STRONG NATION Nori 20:00~20:30	オリエントーション 20:00~20:20		fight SASAKI 20:15~20:45	ランプロ ショート 20:20~20:40					RUNトレ 20:15~20:45	スモールゼミ 20:00~20:45					
21:00	UBOUND												MEGADANZ ハル 21:15~21:45	ランプロ ショート 21:15~21:45					20:30トレーニング時間終了
22:00		ランプロ ショート 21:15~21:45		ピラティス Takeshi 21:15~21:45			パワーヨーガ さみ 21:15~21:45	オリエントーション 21:15~21:35											
	22:30トレーニング時間終了									22:30トレーニング時間終了									

定員50名



☑ 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45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。

ホームページでお知らせにてご案内させていただきます。