

★フィットネスクラブレフコ姫路店

10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 10:45~11:30 ☀️	ボディ メイスクール 11:00~11:45		セルフストレッチ 10:30~11:00	オリエンテーション 11:00~11:20 ☀️		セルフストレッチ 10:30~11:00			かんたんエアロ 窪田 11:00~11:30 ☀️	ハートレトラン ショート 11:00~11:30		ピラティス Takeshi 10:45~11:30	ボディ メイスクール 11:00~11:45	10:30~11:30 親子スイミング				
12:00	POWER 石井 11:45~12:15	オリエンテーション 11:45~12:05 👇 寝るだけスッキリ 12:05~12:25		アクティブヨガ YUKI 11:15~12:00 ☀️	おなかスマート 11:20~11:40		ファイトラッシュ 11:30~12:00 ☀️			UBOUND YUKI 12:00~12:30 👇	ボディ メイスクール 12:00~12:45		ZUMBA 藤本 11:45~12:30	オリエンテーション 12:15~12:35	11:30~12:30 親子スイミング				
13:00	ZUMBA 石井 12:30~13:15	ボディ メイスクール 13:00~13:45		fight AKIKO 12:30~13:00			ヒーリングヨガ Miki 12:15~12:45 ☀️	ハートレトラン ショート 12:15~12:45		POWER KOTARO 13:15~13:45	ボディ メイスクール 13:00~13:45		パレトン 藤本 12:45~13:15	ボディ メイスクール 13:00~13:45		ZUMBA パル 13:00~13:45	オリエンテーション 13:00~13:20		
14:00	ヘルピックヨガ KANA 13:30~14:15			ボラビア 後祭り 夕暮 13:30~14:00	ハートレトラン ショート 13:30~14:00		オリエンテーション 14:00~14:20 ☀️			fight AMI 13:30~14:00	ボディ メイスクール 14:00~14:45		パワーヨーガ 上田 14:00~14:45	ハートレトラン ショート 14:00~14:30		UBOUND Mami 14:00~14:30	ウォーターバック 13:20~13:40		
15:00	MEGADANZ パル 14:30~15:00	ハートレトラン ショート 14:30~15:00		UBOUND KOTARO 14:45~15:15	オリエンテーション 15:00~15:20		アクティブヨガ AMI 14:15~14:45	ウォーターバック 14:20~14:40		自力整体 14:15~15:00 小林			POWER KOTARO 15:00~15:30			fight 15:00~15:45			
16:00		おなかスマート 15:30~15:50			ウォーターバック 15:20~15:40		ZUMBA 藤本 15:00~15:45											15:30~16:30 親子スイミング	
17:30	<p>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を必須といたします。</p>																		
19:00																			
20:00	ヒーリングヨガ AYUMI 19:30~20:00 ☀️	おなかスマート 19:20~19:40		UBOUND KOTARO 19:15~19:45	ボディ メイスクール 19:00~19:45		fight SASAKI 19:30~20:00			POWER 石井 19:00~19:45	オリエンテーション 19:00~19:40		fight KOTARO 19:00~19:45	オリエンテーション 19:00~19:20					
21:00	ZUMBA 大崎 20:15~21:00	ボディ メイスクール 20:00~20:45		STRONG NATION Nori 20:00~20:45	オリエンテーション 20:00~20:20		fight SASAKI 20:15~20:45	ハートレトラン ショート 20:15~20:45		RUNトレ 20:15~20:45	ボディ メイスクール 20:00~20:45								
22:00	fight KOTARO 21:15~22:00	ハートレトラン ショート 21:15~21:45		ピラティス Takeshi 21:00~21:30	ハートレトラン ショート 21:00~21:30		パワーヨーガ ふみ 21:00~21:45	ウォーターバック 21:20~21:40		MEGADANZ パル 21:15~22:00	ハートレトラン ショート 21:15~21:45								
	22:30利用終了			22:30利用終了			22:30利用終了			22:30利用終了			20:30利用終了						

☀️ は床専用使用プログラムとなります。
開始30分前よりジムエリアにてスタッフが受付します。
お名前をスタッフに伝えて予約完了となります。
開始10分前より予約順にスタジオへお入りください。
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、
ホームページでご案内させていただきます。



18:00利用終了

18:30利用終了

20:00利用終了

20:30利用終了

22:00利用終了

22:00利用終了

22:30利用終了