

# ★フィットネスクラブレフコ姫路店★

# 1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	ヒーリングヨガ MIKI 10:45~11:30																											
12:00	POWER 石井 11:45~12:15																											
13:00	ZUMBA 石井 12:30~13:15																											
14:00	ヘルピックヨガ KANA 13:30~14:15																											
15:00	MEGADANZ 14:30~15:15																											
16:00																												
17:30																												
19:00																												
20:00																												
21:00																												
22:00																												
22:30	利用終了				利用終了				利用終了				利用終了				利用終了				利用終了				利用終了			

**暗** ←このマークは暗闇ワークアウトプログラムです。  
暗闇ワークアウトは真っ暗なスタジオの中で、自分自身に集中し、汗をかく、新感覚脂肪燃焼系プログラムです。

**温** ←このマークは温ヨガプログラムです。床暖房を使用することで、体の内側から温め、筋肉が伸びやすくなるため、代謝が上がり、ヨガの効果を高めてくれます。

**§ フローイン §**  
サッカー日本代表の長友選手が監修している、トレーニングやストレッチを行える器具です。自重を使って体幹を鍛えたり筋肉を伸ばしたりできます。身体を中から変えたい方におすすめのプログラムです。



プログラムへの連続参加は原則ご遠慮下さい。連続してご参加される方は、開始5分前から受付いたします。全プログラムマスク着用が必須です。

プログラム予約は開始30分前よりフィールドスタジオで行います。担当スタッフにお名前をお伝えください。  
開始10分前より予約順にスタジオへお入りいただけます。  
各定員数については下記の通りです。  
スタジオ1面45名 EAST25名 WEST20名  
WATER BAGについては15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。