



★フィットネスクラブレフコ姫路店★

2月15日～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				パランスローティネーション 今案 11:00~11:45				ヘルピックヨガ KANA 11:00~11:45				かんたんエアロ 窪田 10:45~11:30				ピラティス Takeshi 10:45~11:30							
12:00	POWER 石井 11:45~12:15				M fight AKIKO 12:00~12:45				FIGHT RUSH MIKI 12:00~12:30				UBOUND YUKI 12:00~12:30				ZUMBA 藤本 11:45~12:30							
13:00	ZUMBA 石井 12:30~13:15				アクティブヨガ YUKI 13:15~14:00				POWER KOTARO 13:00~13:30				ヒーリングヨガ MIKI 12:45~13:15				パレト 藤本 12:45~13:15							
14:00	ヘルピックヨガ KANA 13:30~14:15				アクティブヨガ KOTARO 14:30~15:00				アクティブヨガ AMI 14:00~14:45				M fight AMI 13:30~14:00				EXCITE HIP MAMI 13:30~14:00							
15:00	MEGADANZ ハル 14:30~15:15				ハタヨーガ 岡澤 15:15~16:00				ZUMBA 藤本 15:00~15:45				自力整体 14:15~15:00 小林				パワーヨーガ 上田 14:15~15:00							
16:00																								
<p> ←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。</p> <p> ←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、身体の内側から温め、 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。</p>																								
17:30																								
19:00																								
20:00	UBOUND KOTARO 19:30~20:00				EXCITE HIP MINAMI 19:15~19:45				M fight SASAKI 19:15~19:45				ハタヨーガ 石井 19:15~20:00				M fight KOTARO 19:00~19:45							
21:00	ZUMBA 大崎 20:15~21:00				STRONG NATION Nori 20:00~20:45				M fight SASAKI 20:00~20:45				POWER 石井 20:15~21:00											
22:00	M fight KOTARO 21:15~22:00				ピラティス Takeshi 21:00~21:30				パワーヨーガ ふみ 21:00~21:45				MEGADANZ ハル 21:15~22:00											
	22:30利用終了				22:30利用終了				22:30利用終了				22:30利用終了											

18:00利用終了

18:30利用終了

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。



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。