

# ★フィットネスクラブレフコ姫路店★

# 4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				アクティブヨガ YUKI 11:00~11:45		スタートアップ サポート 11:00~11:45		ベルビックヨガ KANA 10:45~11:30				かんたんエアロ 窪田 11:00~11:45				ピラティス Takeshi 10:45~11:30													
12:00	POWER 石井 11:45~12:15				fight AKIKO 12:00~12:45				FIGHT RUSH MIKI 11:45~12:15				ヒーリングヨガ MIKI 12:00~12:30				ZUMBA 藤本 11:45~12:30								POWER 12:15~13:00					
13:00	ZUMBA 石井 12:30~13:15				UBOUND KOTARO 13:30~14:00				EXCITE HIP KOTARO 12:30~13:00				UBOUND YUKI 12:45~13:15				ハレトーン 藤本 12:45~13:15													
14:00	ベルビックヨガ KANA 13:30~14:15				FIGHT RUSH KOTARO 14:15~14:45				POWER AKIKO 13:15~13:45				fight AMI 13:30~14:15				EXCITE HIP 13:30~14:00								ZUMBA ハバル 13:15~14:00					
15:00	MEGADANZ ハル 14:30~15:15				アクティブヨガ AMI 14:00~14:45				アクティブヨガ AMI 14:00~14:45				自力整体 小井 14:30~15:15				パワーヨーガ 上田 14:15~15:00								UBOUND Mami 14:15~14:45					
16:00					ハタヨーガ 岡澤 15:00~15:45				ZUMBA 藤本 15:00~15:45				WATER BAG AKIKO 14:30~15:00				POWER KANA 15:15~15:45								fight 15:00~15:45					
17:30																														
19:00																														
20:00	EXCITE HIP MAMI 19:30~20:00				アクティブヨガ 19:15~20:00				fight SASAKI 19:15~20:00				ハタヨーガ 石井 19:15~20:00				UBOUND KOTARO 19:15~19:45								fight 19:00~19:45					
21:00	ZUMBA 大崎 20:15~21:00				STRONG NATION Nori 20:15~21:00				fight KOTARO 20:15~21:00				POWER 石井 20:15~21:00																	
22:00	POWER サポート 21:15~22:00				fight SASAKI 21:15~22:00				パワーヨーガ ふみ 21:15~22:00				MEGADANZ ハル 21:15~22:00																	
22:30	22:30利用終了				22:30利用終了				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

20:00利用終了

20:30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60名 EAST35名 WEST25名  
WATER BAGについては20名です。  
ZUMBAのみくじにより入場権を決定します。  
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。