

★フィットネスクラブレフコ姫路店★

★6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				
10:00																												
11:00	ヒーリングヨガ MIKI 10:45~11:30				かんたんエアロ 窪田 11:00~11:45	スタートアップ サポート 11:00~11:45	アクアピクス 世居 11:00~11:30		FIGHT RUSH MIKI 11:15~11:45	ボディ メイクスクール 11:00~11:45			ペルビックヨガ KANA 11:00~11:45			スタートアップ サポート 11:00~11:45					10:30~11:30 親子 スイミング	背骨コンディショニング 山池 10:45~11:30						
12:00	POWER 石井 11:45~12:15				アクティブヨガ YUKI 12:00~12:45				自力整体 小林 12:00~12:45	スタートアップ サポート 12:00~12:45			UBOUND YUKI 12:15~12:45				ZUMBA 藤本 11:45~12:30				POWER 11:45~12:15				PELVIS RESET 12:30~13:00			
13:00	ZUMBA 石井 12:30~13:15				M fight AKIKO 13:00~13:45				ローインパクト 小林 13:00~13:45				ヒーリングヨガ MIKI 13:00~13:30				ハレトシ 藤本 12:45~13:15								ZUMBA ハル 13:15~14:00	スタートアップ サポート 13:15~14:00		
14:00	ペルビックヨガ KANA 13:30~14:15				EXCITE HIP KOTARO 14:00~14:30	ボディ メイクスクール 14:00~14:45			アクティブヨガ AMI 14:00~14:45	スタートアップ サポート 14:00~14:45			POWER AKIKO 13:45~14:15				EXCITE HIP 13:30~14:00								PAWA-YOGA 上田 14:15~15:00	スタートアップ サポート 14:15~15:00		
15:00	MEGADANZ ハル 14:30~15:15			スタートアップ サポート 14:30~15:15	ハタヨーガ 岡澤 14:45~15:30				ZUMBA 藤本 15:00~15:45				M fight AMI 14:30~15:15			アクアピクス アボ 14:30~15:00								POWER KANA 15:15~15:45		UBOUND Mami 14:15~14:45		
16:00												15:30~16:30 親子 スイミング												UBOUND KOTARO 16:00~16:30		M fight 15:00~15:45		
18:00																												
19:00	ペルビックヨガ AMI 18:30~19:15				M fight SASAKI 18:30~19:00				M fight AKIKO 18:30~19:00				PELVIS RESET 18:30~19:00															
20:00	EXCITE HIP KOATRO 19:30~20:00				アクティブヨガ 19:15~20:00	スタートアップ サポート 19:15~20:00			POWER KOTARO 19:15~20:00				ZUMBA 石井 19:15~20:00															
21:00	ZUMBA 大崎 20:15~21:00			ボディ メイクスクール 20:00~20:45	STRONG NATION Nori 20:15~21:00				M fight SASAKI 20:15~21:00	スタートアップ サポート 20:15~21:00		POWER 石井 20:15~21:00			ボディ メイクスクール 20:00~20:45													
22:00	M fight KOTARO 21:15~22:00			スタートアップ サポート 21:15~22:00	UBOUND KOTARO 21:30~22:00				PAWA-YOGA ふみ 21:15~22:00				MEGADANZ ハル 21:15~22:00			スタートアップ サポート 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				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

WEB予約をされている方のスタジオご入場後に  
当日受付の方をご案内いたします。  
当日スタジオ前で受付された方の立ち位置については  
スタッフがランダムに設定いたします。  
スタジオ1面55名 EAST35名 WEST25名  
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。



ご予約をされていない方のプログラムのご参加はレッスン開始直前に予約が空いていければ参加頂けます。全プログラムマスク着用が必須です。