

★フィットネスクラブレフコ姫路店★

★10/8～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	ペルビックヨガ KANA 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 世良 11:00~11:30	ヒーリングヨガ MIKI 10:30~11:00	ZUMBA Yuka 11:15~12:00							ピラティス Takeshi 10:45~11:30				背骨コンディショニング 山地 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 12:15~13:00		スタートアップ サポート 12:15~13:00		UBOUND YUKI 11:15~11:45			12:00~12:30 ボディシェイプ		バレトン 藤本 11:45~12:30				POWER 11:45~12:15							
13:00	ZUMBA 石井 12:30~13:15			スタートアップ サポート 12:30~13:15	M fight AKIKO 13:00~13:45				ローインパクト 小林 13:15~14:00				POWER AKIKO 13:00~13:45		スタートアップ サポート 13:00~13:45		UBOUND KOTARO 12:45~13:15				M fight 12:30~13:00								
14:00	アクティブヨガ AMI 13:30~14:15				ABCRAASH 14:00~14:30		スタートアップ サポート 14:00~14:45		UBOUND YUKI 14:15~14:45		14:15~14:45 ボディシェイプ		PELVIS RESET 14:00~14:30					EXCITE HIP 13:30~14:00				ZUMBA パル 13:15~14:00		スタートアップ サポート 13:15~14:00					
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				バレトン 藤本 15:00~15:45		スタートアップ サポート 15:00~15:45		M fight AMI 14:45~15:30			アクアピクス オオミ 14:30~15:00		パワーヨーガ 上田 14:15~15:00		スタートアップ サポート 14:15~15:00		UBOUND Maru 14:15~14:45							
16:00																													
17:00		16:30~17:30 キッズ体操 入門																											
18:00		17:30~18:30 キッズ体操 初級																											
19:00					アクティブヨガ AMI 18:30~19:15				UBOUND KOTARO 18:30~19:00				M fight AKIKO 18:30~19:00					M fight KOTARO 19:00~19:45											
20:00	リトモス 大崎 19:15~20:00				ABCRAASH 19:30~20:00		スタートアップ サポート 19:15~20:00		POWER KOTARO 19:15~20:00		スタートアップ サポート 19:15~20:00		ZUMBA 石井 19:15~20:00			ハートレートラン 19:30~20:00													
21:00	ZUMBA 大崎 20:15~21:00			スタートアップ サポート 20:15~20:45	STRONG NATION Nori 20:15~21:00				M fight SASAKI 20:15~21:00				POWER 石井 20:15~21:00		スタートアップ サポート 20:15~21:00														
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				パワーヨーガ ひみ 21:15~22:00				MEGADANZ ハル 21:15~22:00																
				22:00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60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参加はレッスン開始直前に予約が空いていれば参加頂けます。全プログラムマスク着用が必須です。