

★フィットネスクラブレフコ姫路店★

★11~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	ヒーリングヨガ MIKI 12:00~12:45	12:00~12:15 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				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				ABCRASH 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		14:15~14:30 ボディシェイプ		暗	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				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																												
17:30		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														
20:00	リトモス 大崎 19:15~20:00	EXCITE HIP KOATRO 19:30~20:00			M fight SASAKI 19:30~20:15	スタートアップ サポート 19:30~20:15			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	19:30~20:00 ハートレートラン													
21:00	ZUMBA 大崎 20:15~21:00				ピラティス Takeshi 20:30~21:00				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				エレメント 21:15~21:30				パワーヨーガ いみ 21:15~22:00					MEGADANZ ハル 21:15~22:00														
				22:00利用終了				22:00利用終了				22:00利用終了				22:00利用終了				20:00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											



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。

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70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。