

# ★フィットネスクラブレフコ姫路店★

# ★1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				
10:00																												
11:00	FIGHT RUSH 11:00~11:30	ヘルピクヨガ KANA 11:30~12:15			ピラティス入門 窪田 11:00~11:45		スタートアップ サポート 11:00~11:30	アクアピクス 世良 11:00~11:30	ZUMBA Yuka 11:00~11:45				ヒーリングヨガ MIKI 10:45~11:30	UBOUND YUKI 11:00~11:30					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				かんたんエアロ 窪田 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 12:00~12:30										バレトン 藤本 11:45~12:30				BEAUTIFUL ARM 11:45~12:05			
13:00	ZUMBA 石井 12:30~13:15			スタートアップ サポート 12:30~13:00	アクティブヨガ YUKI 13:00~13:45				ローインパクト 小林 13:00~13:45												FIGHT RUSH 12:45~13:15				ABC CRASH 12:30~12:50			
14:00	ヒーリングヨガ MIKI 13:30~14:15				AKIKO 14:00~14:45		スタートアップ サポート 14:00~14:30		BEAUTIFUL ARM 14:00~14:20				アクティブヨガ KANA 13:15~14:00	UBOUND YUKI 14:15~14:45							EXCITE HIP 13:30~13:50				ZUMBA パル 13:15~14:00		スタートアップ サポート 13:45~14:00	
15:00	MEGADANZ パル 14:30~15:15			スタートアップ サポート 14:30~15:00	ハタヨーガ 岡澤 15:00~15:45				バレトン 藤本 15:00~15:45		スタートアップ サポート 15:00~15:30		POWER AKIKO 14:15~14:45								パワーヨーガ 上田 14:15~15:00				UBOUND Maru 14:15~14:45		スタートアップ サポート 14:45~15:00	
16:00																												
17:00																												
18:00																												
19:00																												
20:00	リトモス Honoka 19:15~20:00				TOTAL WORKOUT 19:00~19:30				UBOUND KOTARO 19:30~20:00				ZUMBA 石井 19:15~20:00								POWER KANA 19:15~20:00							
21:00	ZUMBA Honoka 20:15~21:00				POWER KOTARO 19:45~20:15				fight SASAKI 20:15~21:00				POWER 石井 20:15~21:00															
22:00	fight KOTARO 21:15~22:00				ピラティス Takeshi 20:30~21:15				パワーヨーガ いみ 21:15~22:00				MEGADANZ パル 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															

§ 新プログラム導入 §  
 暗闇ワークアウトに「WATER ADJUST」「BEAUTIFUL ARM」「TOTAL WORKOUT」が  
 加わり、全6種類になります。  
 この6種類のプログラムは、運動が初めての方、ひとりでのトレーニングが  
 不安な方におすすめです。マイメニューに加えてカラダ改善しましょう！



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、  
 UBOUNDのWESTスタジオでの定員は25名  
 WATER ADJUSTの定員は20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。