

# ★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				
10:00																												
11:00	AB Master* 11:00~11:20				ピラティス入門 窪田 11:00~11:45				ZUMBA Yuka 11:00~11:45		スタートアップ サポート 11:00~11:30		UBOUND Yuki 11:00~11:30				ピラティス Takeshi 10:45~11:30				姿勢コンディショニング 山地 10:45~11:30							
12:00	POWER 石井 11:45~12:15	ヘルピックヨガ KANA 11:30~12:15			かんたんエアロ 窪田 12:00~12:45		スタートアップ サポート 12:00~12:30		自力整体 小林 12:00~12:45				Arm Master* 11:45~12:05				Hip Master* 11:45~12:05				Hip Master* 11:45~12:15							
13:00	ZUMBA 石井 12:30~13:15				スタートアップ サポート 12:30~13:00			POWER カーディオ AKIKO 13:00~13:45		ローインパクト 小林 13:00~13:45	スタートアップ サポート 13:00~13:30		アクティブヨガ KANA 12:15~13:00				M fight 12:15~12:45				Hip Master* 12:30~12:50							
14:00	ヒーリングヨガ MIKI 13:30~14:15						アクアピクス 世良 13:15~13:45						M fight AKIKO 13:15~14:00				Arm Master* 13:00~13:20				ZUMBA ハル 13:15~14:00		スタートアップ サポート 13:15~13:45					
15:00	MEGADANZ ハル 14:30~15:15				RITMOS Honoka 14:00~14:45				Body Master* 14:15~14:45				ホルドブラ 工藤 14:15~14:45				AB Master* 14:25~14:45				ヘルピックヨガ MIKI 14:00~14:45							
16:00																												
17:00																												
18:00		16:30~17:30 キッズ体操 入門																										
19:00		17:30~18:30 キッズ体操 初級																										
20:00	M fight YOHEI 19:15~20:00																											
21:00	RITMOS Honoka 20:15~21:00																											
22:00	ZUMBA Honoka 21:15~22:00																											
22:30	22:30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。変更不可です。  
スタジオ1面70名 EAST35名 WEST25名  
インストラクターが代行の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。  
WATER ADJUSTの定員は20名です。



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  
が空いていれば参加頂けます。全プログラムマスク着用が必須です。