

★フィットネスクラブレフコ姫路店★

★6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	バルビックヨガ KANA 10:45~11:30			ピラティス入門 窪田 11:00~11:45	Flight Master* 11:15~11:45			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	UBOUND KANA 11:45~12:15			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				Flight 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				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		POWER カーディオ AKIKO 13:00~13:45				M fight AKIKO 13:15~14:00					Arm Master* 13:00~13:20				AB Master* 13:25~13:45	ZUMBA バル 13:15~14:00		スタートアップ サポート 13:15~13:45			
15:00	MEGADANZ バル 14:30~15:15				スタートアップ サポート 14:30~15:00				RITMOS Honoka 14:00~14:45				バルビックヨガ MIKI 14:00~14:45					AB Master* 14:25~14:45				Hip Master* 14:25~14:45	スタートアップ サポート 14:15~14:45					
16:00									スタートアップ サポート 15:00~15:30				fight AKIKO 15:00~15:45					15:00~15:20				POWER KANA 15:00~15:45						
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	RITMOS Honoka 19:15~20:00	WATER ADJUST 19:15~19:35		スタートアップ サポート 19:15~19:45	POWER AKIKO 19:15~20:00	AB Master* 19:40~20:00			スタートアップ サポート 19:30~20:00				ZUMBA 石井 19:15~20:00								Body Master* 18:30~19:00			スタートアップ サポート 18:30~19:00				
21:00	ZUMBA Honoka 20:15~21:00				スタートアップ サポート 20:15~20:45				ハタヨーガ Yuka 19:15~20:00				POWER 石井 20:15~21:00															
22:00	UBOUND YOHEI 21:15~21:45								ピラティス Takeshi 20:15~21:00				MEGADANZ バル 21:15~22:00															
22:30									スタートアップ サポート 21:15~21:45																			

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。
スタジオ全面70名、EAST35名、WEST25名
UBOUNDは全面30名 WEST25名
ピラティスは全面60名、WATER ADJUSTは20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。



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。