

★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				
1000																												
1100	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						
1200	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						
1300	ZUMBA 石井 12:30~13:15								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				Arm Master* 12:30~12:50						
1400	ヒーリングヨガ MIKI 13:30~14:15				POWER カーディオ AKIKO 13:00~13:45		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		M fight AKIKO 13:15~14:00					Arm Master* 13:00~13:20				AB Master* 13:25~13:45						
1500	MEGADANZ ハル 14:30~15:15				RITMOS Honoka 14:00~14:45	WATER ADJUST 12:00~12:20 Hip Master* 12:25~12:45			バルビックヨガ MIKI 14:00~14:45				ホルドブラ 工藤 14:15~14:45					AB Master* 14:25~14:45				AB Master* 13:25~13:45						
1600					ハタヨーガ 岡澤 15:00~15:45		スタートアップ サポート 15:00~15:30		M fight AKIKO 15:00~15:45				ピラティス 工藤 15:00~15:45					Hip Master* 15:00~15:20				パワーヨーガ 上田 14:00~14:45						
1700		16:30~17:30 キッズ体操 入門																			スタートアップ サポート 14:15~14:45							
1800		17:30~18:30 キッズ体操 初級																										
1900																												
2000	RITMOS Honoka 19:15~20:00	WATER ADJUST 19:15~19:35 AB Master* 19:40~20:00		スタートアップ サポート 19:15~19:45	POWER AKIKO 19:15~20:00	ハタヨーガ Yuka 19:15~20:00		スタートアップ サポート 19:30~20:00	Hip Master* 19:15~19:35				ZUMBA 石井 19:15~20:00					Arm Master* 19:40~20:00				M fight 19:15~20:00						
2100	ZUMBA Honoka 20:15~21:00				ピラティス Takeshi 20:15~21:00	AB Master* 20:15~20:35 Hip Master* 20:40~21:00			M fight YOHEI 20:15~21:00		スタートアップ サポート 20:15~20:45		POWER 石井 20:15~21:00															
2200	UBOUND YOHEI 21:15~21:45				M fight SASAKI 21:15~22:00		スタートアップ サポート 21:15~21:45		パワーヨーガ いみ 21:15~22:00				MEGADANZ ハル 21:15~22:00															
2230	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				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。