

# プログラムスケジュール

## 7月18日(月)海の日

	STUDIO	FIELD	POOL
10:00			<b>レフコ姫路店</b> <b>～5th Anniversary～</b> おかげさまで5周年を迎えました！ ありがとうございます(^^♪
10:30			
11:00	ペルビックヨガ KANA 11:00～11:45	キッズ体操 入門 11:00～12:00	
11:30	祝日特別		 7月から新曲のUBOUNDを 6月デビューのKANAとYOHEIが ジョイントでお届けします。 さあ、どんな45分のクラスになるのか。 定員:30名
12:00	 KANA YOHEI 12:00～12:45	キッズ体操 初級 12:00～13:00	
12:30			
13:00	祝日特別		
13:30	 石井 13:15～14:15	 レフコでも大人気のZUMBA！ パワフルでユニークな石井IRによる 祝日限定の60分クラスです。 ダンス好きはスタジオに集合です！	
14:00	祝日特別		
14:30	 SASAKI vs AKIKO vs YOHEI 14:30～15:30	 それぞれが思う好きな曲を 祝日限りのジョイントレッスンで行います！ レフコ姫路店5周年にふさわしい スペシャルレッスンをお届けします！	
15:00			
15:30	姿勢コンディショニング 山地 15:45～16:30		
16:00			
16:30	 近藤 16:45～17:30		
17:00			
17:30			

営業時間は10:00～19:00、トレーニング終了時間は18:30です。