

★フィットネスクラブレフコ姫路店★

★7月～プログラムスケジュール★

	Mon.				Tue.				Wed.				Fri.				Sat.				Sun.							
	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	SCHOOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	SCHOOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	SCHOOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	SCHOOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	SCHOOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	SCHOOL				
1000																												
1100	AB Master* 11:00~11:20			¥				¥				¥								¥				¥				
1200	POWER 石井 11:45~12:15	ヘルピックヨガ KANA 11:30~12:15		フィットネス スクール 11:00~12:00	かんたんエアロ 窪田 11:00~11:45	ハタヨーガ 櫻 11:00~11:45		フィットネス スクール 11:00~12:00	ZUMBA Yuka 11:00~11:45			フィットネス スクール 11:00~12:00	CENTERGY MKI 10:45~11:15	UBOUND Yuki 10:45~11:15			ピラティス Takeshi 10:45~11:30		¥	フィットネス スクール 11:00~12:00	姿勢コンディショニング 山地 10:45~11:30		フィットネス スクール 11:00~12:00					
1300	ZUMBA 石井 12:30~13:15			¥				¥				¥					11:45~12:05	11:45~12:45 ピラティス スクール		¥			11:45~12:15	Fight Master*				
1400	UBOUND KANA 13:30~14:00			フィットネス スクール 13:00~14:00	CENTERGY MIKI 13:00~13:45	Hip Master* 13:00~13:20 AB Master* 13:25~13:45		フィットネス スクール 13:00~14:00	POWER KANA 13:00~13:45	自力整体 小林 13:00~13:45		フィットネス スクール 13:00~14:00	fight AKIKO 13:15~14:00			Arm Master* 13:00~13:20 AB Master* 13:25~13:45	UBOUND 13:00~13:30		¥	フィットネス スクール 13:00~14:00	ZUMBA ハル 13:15~14:00		フィットネス スクール 13:00~14:00					
1500	MEGADANZ ハル 14:30~15:15	ヒーリングヨガ MKI 14:15~15:00		フィットネス スクール 14:00~15:00	RITMOS Honoka 14:00~14:45		フィットネス スクール 14:00~15:00	CENTERGY AKIKO 14:00~14:45	14:00~15:00 フラダンス スクール		フィットネス スクール 14:00~15:00		ホルドブラ 工藤 14:15~14:45	パワーヨーガ 櫻 14:15~15:00			パワーヨーガ 上田 14:00~14:45		¥	フィットネス スクール 14:00~15:00	UBOUND 14:15~14:45		フィットネス スクール 15:00~16:00					
1600																												
1700		16:30~17:30 キッズ体操 入門																										
1800		17:30~18:30 キッズ体操 初級																										
1900				¥				¥				¥					Body Master* 18:30~19:00			¥				18:30利用終了				
2000	RITMOS Honoka 19:15~20:00	UBOUND YOHEI 19:30~20:00		フィットネス スクール 19:00~20:00	POWER AKIKO 19:15~20:00	ハタヨーガ Yuka 19:15~20:00		フィットネス スクール 19:00~20:00	Hip Master* 19:15~19:35 Arm Master* 19:40~20:00		フィットネス スクール 19:00~20:00	ZUMBA 石井 19:15~20:00					fight 19:15~20:00		¥	フィットネス スクール 19:00~20:00				20:00利用終了				
2100	ZUMBA Honoka 20:15~21:00			フィットネス スクール 20:00~21:00	ピラティス Takeshi 20:15~21:00	AB Master* 20:15~20:35 Hip Master* 20:40~21:00	ハードレールラン 20:15~21:00	フィットネス スクール 20:00~21:00	fight YOHEI 20:15~21:00		フィットネス スクール 20:00~21:00		POWER 石井 20:15~21:00	CENTERGY YOHEI 20:30~21:00			20:30利用終了											
2200	CENTERGY YOHEI 21:15~22:00	Hip Master* 21:15~21:35 AB Master* 21:40~22:00		22:00利用終了	fight SASAKI 21:15~22:00				パワーヨーガ ふみ 21:15~22:00	Body Master* 21:15~21:45			MEGADANZ ハル 21:15~22:00	UBOUND YOHEI 21:15~21:45			POOL 火曜日 13:15~13:45 アクアビクス 世良 定員：18名							22:00利用終了				
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																

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。

