

# ★フィットネスクラブレフコ姫路店★

# ★10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				
10:00																												
11:00	AB Master* 11:00~11:20																											
12:00	POWER 石井 11:45~12:15	ヘルピックヨガ KANA 11:30~12:15																										
13:00	ZUMBA 石井 12:30~13:15																											
14:00	UBOUND KANA 13:30~14:00																											
15:00	ヒーリングヨガ MIKI 14:30~15:15																											
16:00																												
17:00																												
18:00																												
19:00																												
20:00																												
21:00																												
22:00																												
22:30																												

黄色のプログラムは  
WEB予約が必要なクラスです。  
開始1時間前までに  
ご予約をお願いいたします。

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。

