

★フィットネスクラブレフコ姫路店★

★9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			¥	かんたんエアロ 窪田 11:00~11:45	ハタヨーガ 櫻 11:00~11:45		¥	ZUMBA Yuka 11:00~11:45		¥	バランス コーディネーション Yuki 10:45~11:30	AB Master* 11:00~11:20			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		¥	フィットネス スクール 11:00~12:00		¥	フィットネス スクール 11:00~12:00			
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	MEGADANZ ハル 14:30~15:15	ヒーリングヨガ MKI 14:15~15:00		¥				¥																				
16:00																												
17:00		16:30~17:30 キッズ体操 入門																										
18:00		17:30~18:30 キッズ体操 初級																										
19:00				¥				¥																				
20:00	RITMOS Honoka 19:15~20:00	UBOUND YOHEI 19:30~20:00		¥				¥																				
21:00	ZUMBA Honoka 20:15~21:00			¥				¥																				
22:00	CENTERGY YOHEI 21:15~22:00			22:00利用終了				22:00利用終了																				
22:30	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。

