

# ★フィットネスクラブレフコ姫路店★

# ★1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				温			ZUMBA Yuka 11:00~11:45															
12:00	POWER 石井 11:45~12:15	ヘルビクヨガ KANA 11:30~12:15																										
13:00	ZUMBA 石井 12:30~13:15					ピラティス入門 窪田 12:00~12:45							自力整体 小林 12:00~12:45															
14:00		UBOUND KANA 13:30~14:00				バランス コーディネーション Honoka 13:00~13:45							ローインパクト 小林 13:00~13:45															
15:00	ヒーリングヨガ MIKI 14:30~15:15																											
16:00																												
17:00																												
18:00																												
19:00																												
20:00	RITMOS Honoka 19:15~20:00																											
21:00	ZUMBA Honoka 20:15~21:00																											
22:00	CENTERGY MAMI 21:15~22:00																											
22:30	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							

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。

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  
 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。

