

★フィットネスクラブレフコ姫路店★

★2月～プログラムスケジュール★

Time	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 蓮田 11:00~11:45	温 ハタヨーガ 榎 11:00~11:45			2ヶ月集中サポート 11:00~12:00				2ヶ月集中サポート 11:00~12:00	YUKA 11:00~11:45											2ヶ月集中サポート 11:00~12:00	姿勢コンディショニング 山地 10:45~11:30			2ヶ月集中サポート 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			ピラティス入門 蓮田 12:00~12:45	M CENTERGY MIKI 12:00~12:45																			2ヶ月集中サポート 11:00~12:00	Fight Master+ 12:00~12:30				
13:00	ZUMBA 石井 12:30~13:15				バランス コーディネーション Honoka 13:00~13:45	温 Hip Master+ 13:00~13:20 AB Master+ 13:25~13:45			2ヶ月集中サポート 13:00~14:00																2ヶ月集中サポート 13:00~14:00	Centergy AKIKO 12:45~13:30			2ヶ月集中サポート 13:00~14:00	
14:00	姿勢 コンディショニング 山地 13:30~14:15	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		16:30~17:30 キッズ体操 入門																												
19:00																														
20:00	RITMOS Honoka 19:15~20:00				POWER AKIKO 19:15~20:00	MEGADANZ Yuka 19:15~20:00			2ヶ月集中サポート 19:00~20:00	AB Master+ 19:15~19:35 Ara Master+ 19:40~20:00															2ヶ月集中サポート 19:00~20:00	fight SASAKI 19:15~20:00				
21:00	ZUMBA Honoka 20:15~21:00				ピラティス Takeshi 20:15~21:00	温 ハタヨーガ Yuka 20:15~21:00																			2ヶ月集中サポート 20:00~21:00	fight SASAKI 20:15~21:00				
22:00	CENTERGY MIKI 21:15~22:00				fight SASAKI 21:15~22:00																									
22:30																														

ご予約をされていない方のプログラムの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。

