# ★フィットネスクラブレフコ姫路店★　★4月～プログラムスケジュール★

## Mon.

| | EAST STUDIO | WEST STUDIO | FIELD | SCHOOL |
|---|---|---|---|---|
| 10:00 | | | | |
| 11:00 | AB Master+ 11:00～11:20 | 温 POWER 石井 11:45～12:15 / ベルビックヨガ KANA 11:30～12:15 | | ¥ 2ヶ月集中サポート 11:00～12:00 |
| 12:00 | ZUMBA FITNESS 石井 12:30～13:15 | | | |
| 13:00 | 姿勢コンディショニング 山地 13:30～14:15 | UBOUND KANA 13:30～14:00 | | ¥ 2ヶ月集中サポート 14:00～15:00 |
| 14:00 | 温 ヒーリングヨガ MIKI 14:30～15:15 | | | |
| 15:00 | | ¥ 16:30～17:30 キッズ体操 入門 | | |
| 16:00 | | ¥ 17:30～18:30 キッズ体操 初級 | | |
| 18:00 | RITMOS Honoka 19:15～20:00 | Hip Master+ 19:15～19:35 / AB Master+ 19:40～20:00 | | |
| 19:00 | ZUMBA FITNESS Honoka 20:15～21:00 | | | ¥ 2ヶ月集中サポート 20:00～21:00 |
| 20:00 | GROUP CENTERGY MIKI 21:15～22:00 | | | 22:00利用終了 |
| 21:00 | 22:30利用終了 | | | |
| 22:00 | | | | |

## Tue.

| | EAST STUDIO | WEST STUDIO | FIELD | SCHOOL |
|---|---|---|---|---|
| 10:00 | | | | |
| 11:00 | かんたんエアロ 窪田 11:00～11:45 | 温 ハタヨーガ natsuki 11:00～11:45 | | ¥ 2ヶ月集中サポート 11:00～12:00 |
| 12:00 | ピラティス入門 窪田 12:00～12:45 | GROUP CENTERGY MIKI 12:00～12:45 | | |
| 13:00 | バランス コーディネーション Honoka 13:00～13:45 | 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 |
| 14:00 | RITMOS Honoka 14:00～14:45 | | | ¥ 2ヶ月集中サポート 14:00～15:00 |
| 15:00 | ハタヨーガ 岡澤 15:00～15:45 | | | |
| 16:00 | | | | |
| 18:00 | 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 |
| 19:00 | ピラティス Takeshi 20:15～21:00 | 温 ハタヨーガ Yuka 20:15～21:00 | ハートレートラン 20:15～21:00 | ¥ 2ヶ月集中サポート 20:00～21:00 |
| 20:00 | GROUP fight SASAKI 21:15～22:00 | | | 22:00利用終了 |
| 21:00 | 22:30利用終了 | | | |
| 22:00 | | | | |

## Wed.

| | EAST STUDIO | WEST STUDIO | FIELD | SCHOOL |
|---|---|---|---|---|
| 10:00 | | | | |
| 11:00 | ZUMBA FITNESS Yuka 11:00～11:45 | | | ¥ 2ヶ月集中サポート 11:00～12:00 |
| 12:00 | 自力整体 小林 12:00～12:45 | 温 ハタヨーガ Yuka 12:00～12:45 | | |
| 13:00 | ローインパクト 小林 13:00～13:45 | | | ¥ 2ヶ月集中サポート 13:00～14:00 |
| 14:00 | GROUP CENTERGY AKIKO 14:00～14:45 | ¥ 14:00～15:00 フラダンス スクール | | |
| 15:00 | GROUP fight AKIKO 15:00～15:45 | | | |
| 16:00 | | ¥ 17:00～18:00 キッズダンス 入門 | | |
| 18:00 | AB Master+ 19:15～19:35 / Arm Master+ 19:40～20:00 | UBOUND KANA 19:30～20:00 | | ¥ 2ヶ月集中サポート 19:00～20:00 |
| 19:00 | GROUP fight SASAKI 20:15～21:00 | | | ¥ 2ヶ月集中サポート 20:00～21:00 |
| 20:00 | 温 パワーヨーガ ふみ 21:15～22:00 | | | 22:00利用終了 |
| 21:00 | 22:30利用終了 | | | |
| 22:00 | | | | |

## Fri.

| | EAST STUDIO | WEST STUDIO | FIELD | SCHOOL |
|---|---|---|---|---|
| 10:00 | | | | |
| 11:00 | バランス コーディネーション Yuki 10:45～11:30 | Fight Master+ 11:00～11:30 | | ¥ 2ヶ月集中サポート 11:00～12:00 |
| 12:00 | GROUP CENTERGY MIKI 11:45～12:15 | UBOUND Yuki 11:45～12:15 | | |
| 13:00 | POWER カーディオ AKIKO 12:30～13:00 | | | |
| 14:00 | GROUP fight AKIKO 13:15～14:00 | | | |
| 15:00 | ボルドプラ 工藤 14:15～14:45 | パワーヨーガ natsuki 14:15～15:00 | | ¥ 2ヶ月集中サポート 14:00～15:00 |
| 16:00 | ピラティス 工藤 15:00～15:45 | | | |
| 18:00 | 温 ハタヨーガ 有本 19:15～20:00 | Fight Master+ 19:30～20:00 | | ¥ 2ヶ月集中サポート 19:00～20:00 |
| 19:00 | POWER 石井 20:15～21:00 | | | |
| 20:00 | ZUMBA FITNESS 石井 21:15～22:00 | | | 22:00利用終了 |
| 21:00 | 22:30利用終了 | | | |
| 22:00 | | | | |

## Sat.

| | EAST STUDIO | WEST STUDIO | FIELD | SCHOOL |
|---|---|---|---|---|
| 10:00 | | | | |
| 11:00 | ピラティス Takeshi 10:45～11:30 | | | ¥ 2ヶ月集中サポート 11:00～12:00 |
| 12:00 | Hip Master+ 11:45～12:05 / UBOUND KANA 12:15～12:45 | | | |
| 13:00 | ZUMBA FITNESS Yuka 13:00～13:45 | | | ¥ 2ヶ月集中サポート 13:00～14:00 |
| 14:00 | パワーヨーガ 上田 14:00～14:45 | | | |
| 15:00 | POWER KANA 15:00～15:45 | | | |
| 16:00 | ¥ 16:15～17:15 ピラティス スクール | | | |
| 18:00 | Body Master+ 18:30～19:00 | | | |
| 19:00 | GROUP fight SASAKI 19:15～20:00 | | | 20:00利用終了 |
| 20:00 | 20:30利用終了 | | | |
| 21:00 | | | | |
| 22:00 | | | | |

## Sun.

| | EAST STUDIO | WEST STUDIO | FIELD | SCHOOL |
|---|---|---|---|---|
| 10:00 | | | | |
| 11:00 | 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 | Fight Master+ 12:00～12:30 | | | |
| 13:00 | GROUP CENTERGY AKIKO 12:45～13:30 | | | ¥ 2ヶ月集中サポート 13:00～14:00 |
| 14:00 | 温 ハタヨーガ 有本 14:00～14:45 | | | |
| 15:00 | GROUP fight AKIKO 15:00～15:45 | | ハートレートラン 16:00～16:30 | |
| 16:00 | | | | |
| 18:00 | 18:30利用終了 | | | 18:00利用終了 |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |
| 22:00 | | | | |

### POOL
火曜日　13:15～13:45
アクアビクス　世良
定員：18名

- 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90名　EAST50名　WEST40名
- UBOUND全面35名　WEST30名
- ピラティス全面60名　EAST40名　WEST30名
- ヨガセンタジー全面70名　EAST40名　WEST30名
- ラディカルパワー全面60名　EAST35名

**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。**