

★フィットネスクラブレフコ姫路店★

★7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	ヘルピックヨガ KANA 10:45~11:30				かんたんエアロ 理田 11:00~11:45	ハタヨーガ natsuki 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	Fight Master* 11:00~11:30						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			
12:00	POWER 石井 11:45~12:15	Might KANA 11:45~12:15				ピラティス入門 理田 12:00~12:45	CENTERGY MIKI 12:00~12:45			自力整体 小林 12:00~12:45	ハタヨーガ Yuka 12:00~12:45			CENTERGY MIKI 11:45~12:15	UBOUND Yuki 11:45~12:15			Hip Master* 11:45~12:05								Fight Master* 12:00~12:30		
13:00	ZUMBA 石井 12:30~13:15													POWER カーディオ AKIKO 12:30~13:00							ZUMBA Yuka 13:00~13:45					CENTERGY AKIKO 12:45~13:30		
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					RITMOS Honoka 14:00~14:45																						
16:00																												
17:00		16:30~17:30 キッズ体操																										
18:00																												
19:00																												
20:00	RITMOS Honoka 19:15~20:00	Hip Master* 19:15~19:35				POWER AKIKO 19:15~20:00	MEGADANZ Yuka 19:15~20:00																					
21:00	ZUMBA Honoka 20:15~21:00					ピラティス Takeshi 20:15~21:00	ハタヨーガ Yuka 20:15~21:00	ハートレトラン 20:15~21:00																				
22:00	CENTERGY MIKI 21:15~22:00																											
22:30	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いただけます。

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
ヨガセンタージュ全面70名 EAST40名 WEST30名
ラディカルパワー全面60名 EAST35名

