

★フィットネスクラブレフコ姫路店★

★10月～プログラムスケジュール★

	Mon.				Tue.				Wed.				Fri.				Sat.				Sun.					
	EAST STUDIO	WEST STUDIO	NORTH STUDIO	FIELD	EAST STUDIO	WEST STUDIO	NORTH STUDIO	FIELD	EAST STUDIO	WEST STUDIO	NORTH STUDIO	FIELD	EAST STUDIO	WEST STUDIO	NORTH STUDIO	FIELD	EAST STUDIO	WEST STUDIO	NORTH STUDIO	FIELD	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	FIELD		
10:00																										
11:00	AF Master* 11:00~11:20	ヘルピックヨガ KANA 10:45~11:30		安心サポート 11:00~12:00	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			安心サポート 11:00~12:00	バランス コーディネーション Yuki 10:45~11:30	Fight Master* 11:00~11:30			ピラティス Takeshi 10:45~11:30		安心サポート 11:00~12:00			姿勢コンディショニング 山地 10:45~11:30				
12:00	POWER AKIKO 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			Fight Master* 11:45~12:05					Fight Master* 12:00~12:30				
13:00	Fight AKIKO 12:30~13:15				RITMOS Honoka 13:00~13:45	Fight Master* 13:00~13:20			ローインパクト 小林 13:00~13:45			安心サポート 13:00~14:00	POWER KANA 12:30~13:00					UBOUND KANA 12:15~12:45					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			ZUMBA Honoka 14:00~14:45								ローインパクト SASAKI 13:15~14:00					ZUMBA Yuka 13:00~13:45								
15:00	ヒーリングヨガ MIKI 14:30~15:15						14:30~15:30 ほっこりお風呂 改善教室		CENTERGY AKIKO 14:00~14:45	14:00~15:00 フラダンス スクール			ボルドブラ 工藤 14:15~14:45	パワーヨーガ natsuki 14:15~15:00	14:00~15:15 自力整体 スクール	安心サポート 14:00~15:00	パワーヨーガ 上田 14:00~14:45					ハタヨーガ Wakana 14:00~14:45				
16:00		16:30~17:30 キッズ体操			ハタヨーガ 岡澤 15:00~15:45				Fight KANA 15:00~15:45									POWER KANA 15:00~15:45					Fight AKIKO 15:00~15:45			
18:00																								18:00利用終了		
19:00																								18:30利用終了		
20:00	RITMOS Honoka 19:15~20:00	Fight Master* 19:30~20:00			POWER AKIKO 19:15~20:00	ハタヨーガ Yuka 19:15~20:00			安心サポート 19:00~20:00				AF Master* 19:15~19:35	Fight Master* 19:15~19:35			安心サポート 19:00~20:00							20:00利用終了		
21:00	ZUMBA Honoka 20:15~21:00			安心サポート 20:00~21:00	MEGADANZ Yuka 20:15~21:00			ハートトレラン 20:15~21:00	Fight SASAKI 20:15~21:00			安心サポート 20:00~21:00	POWER AKIKO 20:15~21:00											20:30利用終了		
22:00	CENTERGY MIKI 21:15~22:00				ピラティス Takeshi 21:15~22:00				パワーヨーガ ふみ 21:15~22:00				Fight AKIKO 21:15~22:00													
22:30	22:30利用終了			22:00利用終了	22:30利用終了			22:00利用終了	22:30利用終了			22:00利用終了	22:30利用終了													

黄色表記のプログラムはWEB予約
WEB予約者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。
開始5分前に受付確認できない場合はキャン
セル扱いとなります。
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
すので変更はできません。
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いただけます。

