

★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.				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		Fight Master 11:00~11:30				かんたんエアロ 窪田 11:00~11:45	ハタヨーガ natsuki 11:00~11:45																			
12:00	ヘルビックヨガ KANA 11:30~12:15	Ballotone Lima 11:45~12:15																								
13:00	ZUMBA Lima 12:30~13:15					ピラティス入門 窪田 12:00~12:45	CENTERGY MIKI 12:00~12:45																			
14:00		UBOUND KANA 13:30~14:00																								
15:00	ヒーリングヨガ MIKI 14:30~15:15																									
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																									
21:00	ZUMBA Honoka 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。

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
ラティカルパワー全面60名 EAST35名

POOL
火曜日 13:15~13:45
アクアピクス 世良
定員：18名



04

ハートレートラン スケジュール

April | 2024

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1 20:15-21:00	2	3	4	5	6	7
8 20:15-21:00	9 20:15-21:00	10	11	12	13 14:00-14:45	14 16:00-16:45
15 20:15-21:00	16	17 19:15-20:00	18	19 20:15-21:00	20 14:00-14:45	21
22 20:15-21:00	23	24 19:15-20:00	25	26 20:15-21:00	27 14:00-14:45	28
29 昭和の日	30 20:15-21:00					