

★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	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	FIELD	POOL				
10:00																												
11:00		Fight Master* 11:00~11:30			かんたんエアロ 塚田 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		10:45~11:45 フラダンス スクール	バランス コーディネーション Yuki 10:30~11:15			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	ヘルピックヨガ KANA 11:30~12:15	Balletone Lima 11:45~12:15																										
13:00	ZUMBA Lima 12:30~13:15			安心サポート 12:00~13:00	ピラティス入門 塚田 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																		
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							Low Impact 小林 13:00~13:45																			
15:00	ヒーリングヨガ MIKI 14:30~15:15	AS Master* 14:15~14:35																										
16:00																												
17:00		キッズ体操 16:30~17:30																										
18:00																												
19:00																												
20:00	RITMOS Honoka 19:15~20:00	Fight Master* 19:30~20:00		安心サポート 19:00~20:00	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																				
21:00	ZUMBA Honoka 20:15~21:00			グループラン 20:15~21:00	MEGADANZ Yuka 20:15~21:00	CENTERGY AKIKO 20:15~20:45		グループラン 20:15~21:00																				
22:00	CENTERGY MIKI 21:15~22:00				ピラティス Takeshi 21:15~22:00	Fight Master* 21:15~21:45																						
22:30	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。