



キレイ、快適、楽しい。フィットネスクラブ

# レフコゆめタウン高松店 プログラムスケジュール

2018年 7月

お気に入りのレッスンを  
見つけよう♪

レフコ ゆめタウン高松店

香川県高松市上天神町266

0120-025-237

URL <http://www.refco.ne.jp>

平日	10:00~23:30	祝日	10:00~20:00
土曜日	10:00~22:00	メンテナンス日	毎週木曜日
日曜日	10:00~20:00		夏季・年末年始

	月曜日					火曜日					水曜日					金曜日					土曜日					日曜日											
	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	ジム	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	ジム	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	ジム	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	ジム	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	ジム	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	ジム							
10:00																																					
11:00	10:30~11:15 かんたんステップ 和田	10:30~11:15 かんたんエアロ 達坂	10:45~11:15 アクアウォーク			10:30~11:15 かんたんエアロ 伊東	10:30~11:15 BellesSEAS 滝川			10:45~11:30 サーキット30	10:30~11:30 ZUMSA Gold 野村	10:15~11:15 hot-fit ヨガ 野志谷	10:45~11:30 アクアピクス 遠藤	11:00~ インターバル15						10:30~11:30 hot-fit ヨガ 伊東	10:30~11:15 フィットセラピー 伊東	10:30~11:00 アクアウォーク						10:30~11:30 ZUMSA 野村									
12:00	11:45~12:30 コアスパイラル 松本	11:30~12:15 ハイ&ロー 達坂	12:00~12:30 アクアウォーク	11:30~11:50 トップライド20 翻		11:30~12:30 レギュラー 安本	11:30~12:15 hot-fit ヨガ 北原				11:45~12:30 スロー エアロピク 野村	11:30~12:00 青竹ウォーク				12:00~12:30 サーキット30				11:30~12:15 かんたんエアロ 達坂	11:30~12:15 BellesSEAS 滝川				11:30~ サーキット30						11:45~12:45 フィットバーナー 野村	12:00~13:00 hot-fit パワーヨガ 近藤	12:15~12:45 パワーサーキット 中村				
13:00	12:45~13:30 ローインパクト 塚田	12:30~13:30 ボディ コンディショニング 片山				12:45~13:30 night:45 前田	12:30~13:15 hot-fit バランス コーディネーション 山根				12:45~13:30 ウェーブ ストレッチ 安本	12:15~12:45 トレなび				13:00~ サーキット30				12:30~13:30 バランスボール 滝川	12:30~13:45 ローインパクト45 塚田				12:45~13:30 コアスパイラル 松本	12:45~13:30 ローインパクト45 山家	13:00~ インターバル15						13:15~14:00 STRENGTH 中村	13:15~14:00 BellesSEAS 滝川			
14:00	13:45~14:45 ファットバーナー 松岡	13:45~14:30 hot-fit ピラティス 片山	13:45~14:30 NEW ピキナススイム 吉岡			13:45~14:45 ヨガ 大谷	13:30~14:15 hot-fit ハイ&ロー 塩田			13:45~14:15 トップライド30 佐藤 美	13:45~14:45 レギュラー 高橋	14:00~14:45 美ユティ bodyWave 塚田							13:45~14:30 かんたんステップ 塩田	14:00~14:45 hot-fit ルンジーダットン AYA	14:00~14:30 トップライド30 和田				13:45~14:30 ハイ&ロー 松本	13:45~14:30 hot-fit 機能改善ヨガ 山家						14:15~15:00 night:45 中村	14:30~15:30 hot-fit 自力整体 滝川				
15:00	15:00~15:45 Tight the boxing 塚田	14:45~15:30 バレトン AYA	14:30~15:15 美しいクロー 吉岡			15:00~15:45 ZUMSA 塚田	14:30~15:15 hot-fit フィットセラピー 谷			15:00~ サーキット30	15:00~15:45 POWER 北原	15:00~15:45 hot-fit デトックスヨガ 大内	15:15~16:00 はじめて バタフライ 安西	15:00~15:30 トップライド30 前田				14:45~15:45 ZUMSA 佐藤 有	15:00~16:00 hot-fit パワーヨガ 近藤	15:20~16:05 平泳ぎ 中級 安西				14:45~15:30 ZUMSA 山家	15:10~15:30 骨盤リセット				15:15~16:00 かんたんエアロ 松岡								
16:00	16:00~16:45 ZUMSA 塚田	15:45~16:30 hot-fit ストレッチヨガ 角野					15:30~16:00 hot-fit すらっとヨガ 前田					15:50~16:35 背泳ぎ 中級 安西	16:05~16:50 バタフライ 安西										15:45~16:30 RITMOS 愛染	15:45~16:30 hot-fit パワーヨガ入門 AYA													
17:00																										16:45~17:30 ローインパクト45 松岡	16:45~17:30 NEW FRピラティス 亀岡	16:30~17:30 マスター水泳 鈴木	16:45~17:30 トップライド45 山根						16:30~17:30 レギュラー 松岡		16:45~17:30 トップライド45 北原
18:00							18:25~18:45 バランスボール					18:30~19:00 ウェーブリリース 中村														17:45~18:30 STRENGTH 中村	17:45~18:30 NEW BODY Make 甄 亀岡										
19:00	19:00~19:45 ローインパクト45 谷	19:00~19:45 バランス コーディネーション 山根	19:00~19:45 トップライド45 安本			19:00~19:45 night:45 吉川	19:00~19:45 hot-fit 自力整体 滝川			19:00~19:30 トップライド30 山根	19:15~20:00 STRENGTH 中村	19:15~20:00 筋膜リリース& ストレッチ 藤田	19:15~19:45 アクアウォーク	19:30~ サーキット30				18:55~19:15 骨盤リセット	18:45~19:15 トップライド30 北原				18:45~19:30 マーシャルアーツ 中村						19:30トレーニング時間終了								
20:00	20:00~20:45 ZUMSA 野村	20:00~20:30 トレなび	20:00~20:30 フィンスイム			20:00~20:30 NEW HIP HOPセリナ	20:00~20:45 BellesSEAS 滝川			20:00~ サーキット30	20:15~21:00 ZUMSA 野村	20:15~21:00 Tight the Boxing 前田	20:30~21:00 トップライド30 中村							19:30~20:15 NEW Workout45 吉川	19:30~20:15 バランスコアトレ 北原				20:00~20:30 トップライド30 中村												
21:00	21:00~22:00 ファットバーナー 野村	20:45~21:30 night:45 北原	20:30~21:00 フィンバタ			20:45~21:30 NEW かんたんダンス MIXエアロ セリナ	21:00~21:45 hot-fit ヨガ chiharu			20:55~21:35 トップライド45 高橋	21:15~22:15 ZUMSA 高橋	21:15~21:45 hot-fit すらっとヨガ 藤井							20:30~21:15 ヨガ AYA	21:15~22:00 night:45 吉川				20:45~21:15 トップライド30 高橋						21:30トレーニング時間終了							
22:00																										21:45~22:15 トップライド30 北原											
22:30	23:00トレーニング時間終了					23:00トレーニング時間終了					23:00トレーニング時間終了					23:00トレーニング時間終了																					

**マーク説明**

- マークは定員制プログラムとなります。開始2時間前(バイクレッスンは30分前)より各スタジオ前にて受付いたします。
- マークはホットプログラムとなります。遠赤外線床暖房を完備したスタジオにて、高室温下でのプログラムを行います。
- マークは新登場のプログラムです。
- マークは初めての方でもお気軽にご参加いただけるプログラムです。

バイクレッスンは全て定員が15名となります。開始30分前よりスタジオ前にて受付いたします。

インストラクターが代行になる際は館内ボードでの掲示、ホームページでのお知らせにてご案内させていただきます。スケジュールは時期により変更となりますので、予めご了承ください。お電話での定員制プログラムのご予約はお受けいたしかねますので予めご了承ください。

