



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 2019年 4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 10:00~24:00 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 | | | | | | | | 10:15~10:45 サーキット | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 逢坂 | 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 Bell's SPA 滝川 | | | 11:00~11:30 はじめて クロール | | | | 10:30~11:30 ZUMSA Gold 野村 | 10:15~11:15 ヨガ 野志谷 | | 10:45~11:30 アクアピクス 遠藤 | | | | 10:30~11:15 かんたんダンス ときと | 10:30~11:30 ヨガ 野志谷 | | 10:45~11:30 アクアピクス 谷本 | | | | 10:45~11:45 ZUMSA 野村 | | | | | | |
| 12:00 | 11:30~12:15 コリオスパイラル 松本 | 11:30~12:15 ハイ&ロー 遠藤 | | 11:30~11:50 トップライド20 和田 | 11:30~12:15 groove 藤井 | 11:30~12:15 ストレッチヨーガ 北原 | | | 11:30~12:00 はじめて クロール | 11:30~12:00 クロール 息継ぎ | | | 11:45~12:30 スローエアロビック 野村 | 11:30~12:00 青竹ウォーク 谷本 | | | | 11:30~12:00 サーキット | | | | 11:45~12:30 POWER 鈴木 | 11:45~12:30 hot-fit バランス コーディネーション 山根 | | | | 12:00~12:45 テクノエアロ 野村 | 12:00~13:00 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 はじめてエアロ 塚田 | 12:30~13:30 ボディ コンディショニング 片山 | | 13:00~13:30 サーキット | 12:30~13:15 night 45 北原 | 12:30~13:15 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 | 13:00~13:45 Bell's SPA 近藤 | | | 12:30~13:30 自力整体 滝川 | 12:30~13:30 自力整体 滝川 | | 13:00~13:45 ローインパクト 塚田 | | | | 12:45~13:30 コリオスパイラル 松本 | 12:45~13:30 ローインパクト 山家 | | | | 13:15~14:00 POWER 中村 | 13:15~14:00 Bell's SPA 滝川 | | | | | | | |
| 14:00 | 13:45~14:30 ローインパクト 松岡 | 13:45~14:30 ピラティス 片山 | 13:45~14:30 ピギナーズスイム 吉岡 | | 13:30~14:15 はじめてステップ 塚田 | 13:30~14:30 ヨガ 大谷 | 13:45~14:15 アクアピクス 谷 | 13:30~14:00 トップライド30 佐藤 美 | | | | 14:00~14:45 ハイ&ロー 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 塚田 | 14:00~14:45 hot-fit ルーシーダットン AYA | | | | 13:45~14:30 ハイ&ロー 松本 | 13:45~14:30 機能改善ヨーガ 山家 | | 14:00~14:30 サーキット | | | | 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 ZUMSA 塩田 | 14:45~15:30 パレトン AYA | 14:45~15:45 スイミング初級 吉岡 | | 14:30~15:15 ローインパクト 佐藤 美 | 14:45~15:30 hot-fit フィットセラピー 谷 | | | | | | 15:00~15:45 POWER 北原 | 15:00~15:45 hot-fit デトックスヨーガ chiharu | | 14:45~15:45 ZUMSA 佐藤 有 | 15:00~16:00 hot-fit パワーヨガ 近藤 | 14:30~15:30 スイミング 上級 安西 | | | 14:45~15:30 ZUMSA 山家 | 14:45~15:15 hot-fit 全身シェイプ スタッフ | | | | 15:15~16:15 スイミング中級 安西 | | | 15:45~16:30 RITMOS 愛染 | 15:30~16:15 hot-fit パワーヨガ入門 AYA | 15:30~16:30 マスター水泳 鈴木 | | | |
| 16:00 | | 15:45~16:30 hot-fit ストレッチヨーガ 角野 | | 16:00~16:30 トップライド30 塩田 | 15:30~16:15 ZUMSA 塚田 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:15~17:00 ハイ&ロー 松岡 | 16:15~17:00 トップライド45 北原 | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | 18:25~18:45 バランスボール 塚田 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00~19:45 ローインパクト 谷 | 19:15~20:00 night 45 小松 | | | 19:00~19:45 night 45 吉川 | 19:00~19:45 hot-fit デトックスヨーガ chiharu | | 19:00~19:45 トップライド45 安本 | | | | 18:30~19:00 ウェーブリリース 中村 | 18:45~19:30 筋膜リリース& ストレッチ 藤田 | | | | 19:00~19:30 トップライド30 北原 | | | | 18:45~19:30 マーシャルアーツ 中村 | 17:30~18:15 hot-fit ボール コンディショニング 亀岡 | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00~21:00 ZUMSA 野村 | 20:15~21:00 hot-fit バランス コーディネーション 山根 | 20:00~20:30 ピギナーズスイム 安西 | | 20:00~20:30 HIP HOP セリナ | 20:00~20:45 Bell's SPA 滝川 | | 20:00~20:30 サーキット | | | | 20:15~21:15 ZUMSA Gold 野村 | 20:30~21:15 ローインパクト 高橋 | 20:30~21:00 トップライド30 中村 | 19:45~20:15 POWER 北原 | 19:30~20:15 groove 吉川 | | | | | | | | | | | | | 20:00~20:30 トップライド30 中村 | | | | |
| 21:00 | 21:15~22:00 テクノエアロ 野村 | 21:15~22:00 groove 藤井 | 20:30~21:30 マスターズ 安西 | 21:15~22:00 トップライド45 山根 | 20:45~21:30 ダンスミックスエアロ セリナ | 21:00~22:00 hot-fit 自力整体 滝川 | | 20:55~21:40 トップライド45 高橋 | | | | 21:30~22:15 コンピステップ 高橋 | 21:30~22:00 全身シェイプ スタッフ | | 21:30~22:15 POWER 北原 | 21:30~22:15 hot-fit リフレッシュヨーガ AYA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | 21:45~22:30 ハイ&ロー 塚田 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | 22:15~22:45 すらっとヨガ 藤井 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 23:30トレーニング時間終了 | | | | 23:30トレーニング時間終了 | | | | 23:30トレーニング時間終了 | | | | 23:30トレーニング時間終了 | | | | 21:30トレーニング時間終了 | | | | 19:30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。