


	Mon.			Tue.			Wed.			Fri.			Sat.			Sun.		
	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール
9:30	Poleコンディショニング 義田 9:30~10:00			機能改善ヨガ 木村 9:15~10:00	寝るだけスッキリ 9:40~10:00		ディスコワールド 田井 9:30~10:15			はじめてステップ 三宮 9:30~10:00								
10:00	M fight 前田 10:15~10:45			Hip Master 義田 10:15~10:35			かんたんエアロ 三宮 10:15~11:00			かんたんエアロ 三宮 10:15~11:00								
11:00	M CENTERGY 近石 11:00~11:30		アクアダンベル 義田 10:45~11:15	M groove 吉川 10:45~11:15	NEW!!		らくらくストレッチ 義田 10:30~11:00			AB Master 近石 11:15~11:35			はじめてヨガ 近藤 11:00~11:30			らくらくストレッチ 倉田 11:00~11:30		
12:00	Arm Master 義田 11:45~12:05			姿勢美人ヨガ 稲霧 11:30~12:15		ウォーターシェイプ 近石 11:15~11:45	ZUMBA 松本 11:15~11:45	ウォーターバッグ 11:20~11:40		肩竹コンディショニング 前田 11:45~12:15			パワーヨガ 近藤 11:45~12:30			ウォーターシェイプ スタッフ 11:15~11:45	AB Master 近石 11:45~12:05	
13:00	ゆったりヨガ 近藤 13:00~13:45			M CENTERGY 近石 12:30~13:15			ローインパクト 草薙 12:00~12:45	マシン説明会 12:15~12:35		キレイになるヨガ 野上 12:30~13:15			マシン説明会 12:10~12:30					
14:00	パワーヨガ 近藤 14:00~14:45	マシン説明会 14:15~14:35		ZUMBA 唐渡 13:30~14:15	フローイン 13:30~13:50		Body Master 殿本 13:00~13:30			アクアダンベル 殿本 14:15~14:45			センターGY Chiharu 13:00~13:45			ZUMBA 山家 13:00~13:45	マシン説明会 13:10~13:30	
15:00				AB Master 義田 14:30~14:50			M CENTERGY 北原 13:45~14:30			M CENTERGY 近石 14:15~14:45			ローインパクト 山根 14:00~14:45					
16:00	ブレインキッズ 3歳-5歳クラス 16:15~17:05												パワーカーディオ POWER 北原 16:45~17:30			センターGY 北原 16:00~16:45		アクアサーキット 中村 16:15~16:45
17:00	ブレインキッズ 5歳-9歳クラス 17:15~18:05												センターGY 北原 17:45~18:15			M fight 中村 17:00~17:45		
18:00	ブレインキッズ 高学年クラス 18:15~19:05												ディスコワールド 田井 18:30~19:15					
19:00	Body Master 吉川 19:30~20:00																	
20:00	M fight 吉川 20:15~21:00		アクアダンベル 大北 19:45~20:15	かんたんエアロ Chiharu 19:30~20:15	マシン説明会 19:30~19:50		ラディカルパワー POWER Kazunari 19:30~20:00			ラディカルパワー POWER 北原 19:45~20:30								
21:00	M CENTERGY 北原 21:15~22:00			M CENTERGY Chiharu 20:30~21:00	ウォーターバッグ 20:30~20:50		M fight 前田 20:15~21:00			ZUMBA 松本 20:45~21:30								
22:00				M fight 北原 21:15~21:45			ZUMBA 松本 21:15~22:00											

INFORMATION

「Fun Fan Master」(ファン ファン マスター)もうご参加しましたか!?

オナカや腕、ヒップなど気になる部分を集中的にシェイプアップ!
最後まで楽しみながら、あっという間に時間が過ぎるレフコでしか参加できないプログラムです!
※WEB予約システムのご利用は下記QRコードよりお願いいたします。
いつもマスク着用にご協力いただきありがとうございます。



←予約用QRコード

~プログラム定員~

スタジオ : 35名 プール : 30名

- ・インストラクターが代行になる際は館内ボードへの掲示、ホームページにてお知らせさせていただきます。
- ・安全性の面からプログラム開始時刻以降のご参加・途中退場はご遠慮ください。
- ・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。

表記内容

プログラム名

担当者

開始時間

【営業時間】
平日 9:00~23:00
土曜日 10:00~21:00
日・祝日 10:00~20:00
香川県丸亀市田村町1238番地
TEL: 0120-992-386

フィットネスクラブレフコ

22:30トレーニング終了 (23:00閉館)

20:30トレーニング終了 (21:00閉館)

19:30トレーニング終了 (20:00閉館)