★フィットネスクラブ　レフコ岡山店　6月1日(火)～6月20日(日)特別プログラムスケジュール★

月曜日

	スタジオ			ジム	プール
	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ		
10:00					
11:00	10:45～11:30 スタイリッシュヨガ 岡本		11:00～11:30 PERVIC WORKOUT	10:30～11:00 マシン説明会	
				11:30～12:00 ストレッチポール説明会	
12:00	11:50～12:20 CORE WORKOUT	11:50～12:20 LesMILLS SH'BAM			12:00～12:30 アクアウォーク
	12:40～13:10 グループファイト			12:30～13:00 マシン説明会	
13:00					
	13:30～14:15 シェイプアップエアロ 前川		13:30～14:00 HIP WORKOUT	13:30～14:00 ストレッチポール説明会	
14:00					
	14:40～15:10 ラディカルパワー	14:55～15:25 LesMILLS BODYBALANCE			
15:00	15:30～16:00 ABS WORKOUT	15:30～16:00 LesMILLS BODYCOMBAT			
16:00		16:05～16:35 LesMILLS SH'BAM			
		16:45～17:15 LesMILLS BODYPUMP			
17:00		17:25～17:55 LesMILLS BODYBALANCE			
		18:05～18:35 LesMILLS CORE			
18:00	18:20～18:50 おなかスマート		18:30～19:00 CORE WORKOUT		
	19:15～19:45 グループファイト		19:15～19:45 PERVIC WORKOUT	19:15～19:45 マシン説明会	
19:00					20:00～20:30 アクアビクス 新坂
	20:00～20:45 グループセンタジー		20:15～20:45 HIP WORKOUT	20:15～20:45 ストレッチポール説明会	
20:00	21:10～21:40 WATER WORKOUT	21:10～21:55 シェイプアップヨガ KANAKO		21:15～21:45 マシン説明会	
21:00	22:00利用終了				22:00利用終了
22:00	22:30トレーニング時間終了				

火曜日

	スタジオ			ジム	プール
	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ		
10:00					
11:00	10:30～11:15 シェイプアップヨガ 宮本		11:00～11:30 HIP WORKOUT	10:30～11:00 ストレッチポール説明会	
	11:40～12:10 WATER WORKOUT	11:40～12:10 LesMILLS BODYCOMBAT		11:30～12:00 マシン説明会	
12:00	12:30～13:00 ZUMBA rimi		12:30～13:00 PERVIC WORKOUT	12:30～13:00 ストレッチポール説明会	
13:00	13:15～13:45 UBOUND			13:30～14:00 マシン説明会	13:30～14:00 アクアズンバ rimi
14:00	14:10～14:40 ABS WORKOUT	14:10～14:40 LesMILLS SH'BAM			
15:00	15:00～15:30 グループファイト		15:00～15:30 CORE WORKOUT		
16:00		16:00～16:30 LesMILLS CORE			
		16:40～17:10 LesMILLS BODYPUMP			
17:00		17:20～17:50 LesMILLS BODYBALANCE			
		17:55～18:25 LesMILLS BODYCOMBAT			
18:00	18:20～18:50 UBOUND	18:30～19:00 LesMILLS SH'BAM	18:30～19:00 HIP WORKOUT		
	19:15～20:00 スタイリッシュヨガ asami		19:15～19:45 CORE WORKOUT	19:15～19:45 ストレッチポール説明会	
19:00	20:15～21:00 ZUMBA 折戸		20:15～20:45 PERVIC WORKOUT	20:15～20:45 マシン説明会	
20:00	21:20～21:50 ラディカルパワー	21:20～21:50 ABS WORKOUT		21:15～21:45 ストレッチポール説明会	
21:00	22:00利用終了				22:00利用終了
22:00	22:30トレーニング時間終了				

水曜日

	スタジオ			ジム	プール
	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ		
10:00					
11:00	10:30～11:15 シェイプアップエアロ 池田		10:30～11:00 ABS WORKOUT	10:30～11:00 マシン説明会	
	11:30～12:15 ジャズダンス 東野		11:30～12:00 PERVIC WORKOUT	11:30～12:00 ストレッチポール説明会	12:00～12:30 アクアビクス 新坂
12:00	12:35～13:20 グループセンタジー			12:30～13:00 マシン説明会	
13:00				13:30～14:00 ストレッチポール説明会	
14:00	13:40～14:10 CORE WORKOUT	13:40～14:10 LesMILLS BODYBALANCE			
	14:30～15:15 シェイプアップヨガ 宮本	14:15～14:45 LesMILLS SH'BAM	14:30～15:00 WATER WORKOUT		
15:00		14:50～15:20 LesMILLS BODYCOMBAT			
16:00		15:30～16:00 LesMILLS CORE			
		16:05～16:35 LesMILLS BODYCOMBAT			
17:00		16:45～17:15 LesMILLS BODYPUMP			
		17:25～17:55 LesMILLS SH'BAM			
18:00	18:15～19:00 ピラティス 福田		18:30～19:00 PERVIC WORKOUT		
	19:15～19:45 WATER WORKOUT	19:15～19:45 LesMILLS BODYCOMBAT		19:15～19:45 マシン説明会	
19:00	20:10～20:40 UBOUND			20:15～20:45 ストレッチポール説明会	
20:00	20:55～21:40 グループファイト		21:15～21:45 HIP WORKOUT	21:15～21:45 マシン説明会	
21:00	22:00利用終了				22:00利用終了
22:00	22:30トレーニング時間終了				

金曜日

	スタジオ			ジム	プール
	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ		
10:00					
11:00	10:40～11:00 癒しのストレッチ	10:30～11:00 LesMILLS BODYBALANCE		10:30～11:00 マシン説明会	10:30～11:00 アクアウォーク
	11:20～11:50 おなかスマート	11:05～11:35 LesMILLS SH'BAM	11:15～11:45 HIP WORKOUT	11:30～12:00 ストレッチポール説明会	
12:00	12:15～12:45 ABS WORKOUT	11:40～12:10 LesMILLS BODYCOMBAT		12:30～13:00 マシン説明会	
		12:15～12:45 LesMILLS CORE			
13:00	13:05～13:50 スタイリッシュヨガ 岡本		13:15～13:45 PERVIC WORKOUT	13:30～14:00 ストレッチポール説明会	
14:00	14:10～14:40 WATER WORKOUT	14:10～14:40 LesMILLS BODYCOMBAT			
	15:00～15:45 ピラティス 福田	14:45～15:15 LesMILLS BODYBALANCE	15:15～15:45 ABS WORKOUT		
15:00		15:20～15:50 LesMILLS SH'BAM			
16:00		16:00～16:30 LesMILLS CORE			
		16:35～17:05 LesMILLS BODYBALANCE			
17:00		17:15～17:45 LesMILLS BODYPUMP			
	18:00～18:45 シェイプアップヨガ asami		18:30～19:00 CORE WORKOUT		
18:00	19:00～19:45 ZUMBA rimi		19:15～19:45 HIP WORKOUT	19:15～19:45 ストレッチポール説明会	
19:00	20:00～20:45 グループファイト			20:15～20:45 マシン説明会	20:15～20:45 アクアズンバ rimi
20:00	21:00～21:30 UBOUND	21:00～21:30 PERVIC WORKOUT		21:15～21:45 ストレッチポール説明会	
21:00	22:00利用終了				22:00利用終了
22:00	22:30トレーニング時間終了				

土曜日

	スタジオ			ジム	プール
	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ		
10:00		10:15～10:45 LesMILLS BODYCOMBAT			
11:00	11:00～11:45 グループセンタジー		10:30～11:00 PERVIC WORKOUT	10:30～11:00 ストレッチポール説明会	
	12:00～12:30 ABS WORKOUT	12:00～12:30 LesMILLS SH'BAM		11:30～12:00 マシン説明会	
12:00	12:45～13:30 HIP HOP 東野	12:35～13:05 LesMILLS BODYBALANCE	12:45～13:15 WATER WORKOUT		
13:00		13:15～13:45 LesMILLS CORE		13:30～14:00 ストレッチポール説明会	
14:00	13:50～14:20 CORE WORKOUT	13:50～14:20 LesMILLS BODYCOMBAT			
	14:40～15:10 ラディカルパワー	14:25～14:55 LesMILLS BODYBALANCE		14:30～15:00 マシン説明会	
15:00	15:30～16:15 ZUMBA 折戸		15:30～16:00 HIP WORKOUT	15:30～16:00 ストレッチポール説明会	
16:00	16:30～17:15 グループファイト				
17:00	17:30～18:00 UBOUND		17:30～18:00 CORE WORKOUT		
18:00		18:20～18:50 LesMILLS CORE			
		19:00～19:30 LesMILLS BODYPUMP			
19:00		19:40～20:10 LesMILLS BODYBALANCE			
20:00	20:30トレーニング時間終了				

日曜日

	スタジオ			ジム	プール
	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ		
10:00		10:30～11:00 LesMILLS BODYBALANCE	10:30～11:00 CORE WORKOUT	10:30～11:00 マシン説明会	
11:00	11:15～11:45 ラディカルパワー	11:05～11:35 LesMILLS BODYCOMBAT		11:30～12:00 ストレッチポール説明会	
	12:15～12:45 WATER WORKOUT	11:40～12:10 LesMILLS SH'BAM			
12:00		12:20～12:50 LesMILLS BODYPUMP			
13:00	13:20～13:50 UBOUND		13:30～14:00 PERVIC WORKOUT	13:30～14:00 マシン説明会	
14:00	14:15～15:00 グループファイト			14:30～15:00 ストレッチポール説明会	
15:00	15:30～16:15 シェイプアップヨガ 伊藤		15:30～16:00 HIP WORKOUT	15:30～16:00 マシン説明会	
16:00	16:30～17:00 ABS WORKOUT	16:30～17:00 LesMILLS SH'BAM			
17:00		17:10～17:40 LesMILLS CORE			
		17:45～18:15 LesMILLS BODYBALANCE			
18:00		18:20～18:50 LesMILLS BODYCOMBAT			
19:00	19:30トレーニング時間終了				

プログラムスケジュールについて

- → プールプログラム
- → ファンクショナルワークアウトプログラム
- → レズミルズバーチャルプログラム
- → 安心サポート

のクラスについては初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。

◆ レッスンに参加される皆様へ ◆

- レッスンは事前予約制となるためWEBでの事前予約をお願い致します。
  ※レズミルズバーチャルプログラムは予約の必要はございません。
- レッスン開始5分後からの入退室はご遠慮ください。
- レッスン中は**マスク着用が必須、またスタジオ内も会話は禁止とさせていただきます。**
- レッスン前やレッスン後など、使用する道具についてはお客様自身でアルコール消毒をお願い致します。
- ファンクショナルワークアウトプログラムについてはPLUS会員様限定プログラムとなります。
- ストレッチポールサポートではからだステーション説明会も実施いたします。
- マシン説明会、ストレッチポール説明会については開始30分前よりジムカウンターにてご予約いただけます。
- プールプログラムについては開始30分前よりプールカウンターにてご予約いただけます。

◆ レッスン定員 ◆

- ワークアウトスタジオ：25名
- メディテーションスタジオ：25名
- ワークアウトスタジオ（1面）：55名

※UBOUNDは定員50名

- レズミルズバーチャルプログラム：25名
- ファンクショナルワークアウト
  ワークアウトスタジオ：25名
  ※WATER WORKOUTのみ16名となります。
  クロスワークアウトスタジオ：8名
- プール：20名
- 安心サポート：6名

6月1日～20日までの営業時間
平日　10:00 ～ 23:00 ※
土曜日　10:00 ～ 21:00
日祝日　10:00 ～ 20:00
※平日22時以降はジム・更衣室・浴室（サウナ除く）のみ
メンテナンス日　毎週木曜日

岡山県岡山市北区西島田町8-1
フリーダイヤル　0120-276-206
キレイ、快適、楽しい。フィットネスクラブ レフコ