

2022年6月スケジュール

プログラムスケジュール

フィットネスクラブレフコ岡山店

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	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	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	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	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	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	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	プール				
10:00																												
11:00	10:45~11:30 スタイリッシュヨガ 岡本	10:35~11:05 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00~11:30 PERVIC WORKOUT	11:00~11:30 アクアウォーク	10:30~11:15 シェイプアップヨガ 宮本	11:00~11:20 AB MASTER			10:30~11:15 シェイプアップエアロ 池田	11:00~11:20 HIP MASTER	11:00~11:30 アクアピクス 新版	10:40~11:00 癒しのストレッチ	10:40~11:10 LES MILLS SHBAM		10:30~11:00 アクアウォーク	10:15~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT	10:30~11:00 PERVIC WORKOUT			10:30~11:00 LES MILLS BODYBALANCE	10:40~11:00 ARM MASTER							
12:00	11:45~12:15 BODY MASTER	11:45~12:15 LES MILLS BODYPUMP			11:30~12:15 ZUMBA rimi	11:45~12:15 AOTAKE WORKOUT			11:40~12:25 ジャズダンス 東野	11:35~12:05 LES MILLS BODYBALANCE			11:40~12:00 ARM MASTER	11:50~12:20 LES MILLS BODYCOMBAT							11:40~12:10 LES MILLS BODYCOMBAT							
13:00	12:35~13:20 シェイプアップエアロ 前川		12:30~12:50 AB MASTER	12:55~13:15 ARM MASTER	12:30~13:00 UBOUND			12:40~13:25 シェイプアップヨガ 宮本	12:30~13:00 LES MILLS BODYPUMP	12:45~13:15 WATER WORKOUT			13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP	13:15~13:35 AB MASTER			12:00~12:30 LES MILLS BODYPUMP	12:00~12:30 BALANCE WORKOUT			12:15~12:45 ラディカルパワー	12:15~12:45 LES MILLS SHBAM						
14:00	13:35~14:05 グループファイト				13:15~14:00 グループセンチター	13:40~14:00 HIP MASTER			13:40~14:10 BODY MASTER	13:40~14:10 LES MILLS SHBAM			14:10~14:40 SWEAT WORKOUT	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT			13:50~14:20 UBOUND					13:15~14:00 UBOUND						
15:00	14:25~14:55 ラディカルパワー	14:25~14:55 LES MILLS BODYBALANCE			14:20~14:50 FIGHT MASTER	14:20~14:50 LES MILLS SHBAM			14:30~15:00 グループファイト							15:00~15:45 機能改善ピラティス 福田	15:15~15:45 BODY MASTER	14:40~15:10 WATER WORKOUT	14:40~15:10 LES MILLS BODYCOMBAT			14:15~15:00 グループファイト	14:30~15:00 WATER WORKOUT					
16:00	15:10~15:30 HIP MASTER	15:00~15:30 LES MILLS CORE			15:35~16:05 LES MILLS SHBAM	15:30~15:50 LES MILLS BODYBALANCE			15:20~15:50 LES MILLS SHBAM	15:20~15:50 LES MILLS SHBAM							15:30~16:15 ZUMBA 折戸	15:40~16:00 AB MASTER			15:30~16:15 シェイプアップヨガ 伊藤	15:40~16:00 HIP MASTER						
17:00	16:10~16:40 LES MILLS BODYPUMP	16:10~16:40 LES MILLS BODYPUMP			16:10~16:40 LES MILLS CORE	16:10~16:40 LES MILLS CORE			16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT	16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP			16:05~16:35 LES MILLS SHBAM	16:40~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT			16:30~17:15 グループファイト					16:40~17:10 LES MILLS SHBAM						
18:00	17:10~17:40 LES MILLS BODYCOMBAT	17:10~17:40 LES MILLS BODYCOMBAT			17:05~17:35 LES MILLS BODYPUMP	17:05~17:35 LES MILLS BODYPUMP			17:05~17:20 LES MILLS CORE	17:05~17:20 LES MILLS CORE			17:15~17:35 LES MILLS BODYBALANCE	17:15~17:35 LES MILLS BODYBALANCE			17:35~18:05 BODY MASTER	17:35~18:05 LES MILLS BODYBALANCE			17:15~17:45 LES MILLS CORE	17:15~17:45 LES MILLS CORE						
19:00	18:20~18:50 おなかスマート	18:20~18:50 LES MILLS SHBAM	18:40~19:00 ARM MASTER		18:30~19:00 グループファイト			18:15~19:00 シェイプアップ ピラティス 福田	18:30~19:00 PERVIC WORKOUT					18:00~18:45 シェイプアップヨガ KANAKO	18:30~19:00 BODY MASTER			18:10~18:40 LES MILLS BODYPUMP	18:45~19:15 LES MILLS CORE			17:50~18:20 LES MILLS BODYPUMP	18:25~18:55 LES MILLS BODYBALANCE					
20:00	19:10~19:40 ラディカルパワー	18:55~19:25 LES MILLS BODYCOMBAT	19:15~19:45 AOTAKE WORKOUT		19:15~20:00 グループセンチター 福田	19:15~19:35 HIP MASTER	19:40~20:00 ARM MASTER			19:15~19:45 UBOUND	19:15~19:45 WATER WORKOUT			19:00~19:45 ZUMBA rimi	19:15~19:45 PERVIC WORKOUT			19:20~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT	19:55~20:25 LES MILLS SHBAM			19:00~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT			19:30 トレーニング時間終了			
21:00	20:00~20:45 グループセンチター	20:15~20:35 AB MASTER	20:00~20:30 アクアピクス 新版		20:15~21:00 ZUMBA 折戸	20:15~20:45 FIGHT MASTER			20:00~20:45 グループファイト					20:00~20:30 UBOUND	20:15~20:45 アクアピクス rimi			20:30 トレーニング時間終了										
22:00	21:10~21:55 シェイプアップヨガ 伊藤	21:05~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15~21:45 WATER WORKOUT		21:20~21:50 ラディカルパワー	21:20~21:50 LES MILLS CORE	21:15~21:35 AB MASTER			21:10~21:55 シェイプアップヨガ KANAKO	21:15~21:35 ARM MASTER			20:45~21:30 グループファイト	21:00~21:20 HIP MASTER			21:50~22:20 SWEAT WORKOUT	21:50~22:20 LES MILLS CORE									
22:30 トレーニング時間終了																												

営業時間

平日 10:00 ~ 23:00
 土曜日 10:00 ~ 21:00
 日曜日・祝日 10:00 ~ 20:00
 メンテナンス日 毎週木曜日・夏季・年末年始
 岡山県岡山市北区西島田町8-1
 フリーダイヤル 0120-276-206

