

2023年9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			10:35~11:05 LES MILLS BODYBALANCE		10:30~11:15 シェイプアップヨガ 宮本		10:20~10:50 LES MILLS BODYCOMBAT		10:30~11:15 シェイプアップエアロ 池田		10:20~10:50 LES MILLS SHYBAM		10:30~11:15 ZUMBA YUMEKO		10:30~11:00 LES MILLS BODYBALANCE	10:30~11:00 アクアウォーク			10:10~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT		10:30~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT		10:30~11:00 LES MILLS BODYBALANCE					
12:00	11:50~12:10 AB MASTER	11:50~12:10 LES MILLS BODYBALANCE	11:45~12:15 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00~11:30 アクアウォーク	11:30~12:15 ZUMBA rimi		11:30~12:00 LES MILLS BODYBALANCE		11:40~12:25 ジャズダンス 東野		11:35~11:50 LES MILLS CORE	11:40~12:00 LES MILLS BODYBALANCE	11:45~12:30 ベルビック ストレッチ TOMOKO		11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	11:55~12:25 LES MILLS SHYBAM			11:15~11:35 FLOWIN MASTER		11:00~11:30 LES MILLS BODYBALANCE		11:05~11:35 LES MILLS BODYPUMP					
13:00	12:30~13:15 シェイプアップエアロ 前川		12:30~12:50 ウォーターサーキット		12:35~13:20 太極舞 (タイチダンス) rimi	12:35~13:05 LES MILLS BODYCOMBAT	12:30~13:00 BALANCE WORKOUT		12:45~13:30 シェイプアップヨガ 宮本		12:15~12:35 AB MASTER	12:40~13:00 ウォーターサーキット	13:00~13:45 スタイリッシュヨガ 岡本		12:10~12:40 LES MILLS BODYPUMP	12:30~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT			12:05~12:35 HIP HOP 東野	12:05~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT	12:30~13:15 ZUMBA 新坂		12:40~13:00 FLOWIN MASTER	12:40~13:00 MASTER				
14:00	13:30~14:00 グループファイア		13:30~14:00 LES MILLS BODYBALANCE		13:35~14:20 ベルビック ストレッチ TOMOKO	13:10~13:40 LES MILLS CORE	13:15~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT		13:45~14:15 かんたんエアロ 前川		13:15~13:45 LES MILLS BODYBALANCE	13:50~14:20 LES MILLS SHYBAM	14:00~14:45 ストリートダンス MASA		13:15~13:45 BALANCE WORKOUT	13:30~13:50 LES MILLS BODYCOMBAT			13:05~13:50 ジャズダンス 東野	13:05~13:35 LES MILLS BODYBALANCE	13:30~14:15 UBOUND 田澤		13:20~13:50 LES MILLS BODYCOMBAT	13:20~13:50 MASTER				
15:00	14:15~15:00 グループセンチジャー 福田				14:20~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45~14:15 LES MILLS BODYPUMP	14:00~14:30 LES MILLS SHYBAM		14:35~15:05 UBOUND		14:25~14:55 LES MILLS BODYCOMBAT	14:45~15:15 LES MILLS BODYPUMP	15:00~15:45 コンディショニング ピラティス 福田		14:00~14:30 LES MILLS BODYBALANCE	14:35~15:05 LES MILLS SHYBAM			14:30~15:15 シェイプアップエアロ 新坂	14:10~14:40 LES MILLS BODYBALANCE	14:30~15:15 グループファイア		14:10~14:40 MASTER	14:30~15:00 BODYBALANCE				
16:00	15:20~15:50 LES MILLS CORE				15:30~16:00 LES MILLS BODYPUMP	14:55~15:25 LES MILLS BODYBALANCE	15:05~15:25 ウォーターサーキット				15:20~15:50 LES MILLS BODYBALANCE	15:55~16:10 LES MILLS CORE			15:10~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT	15:10~15:40 LES MILLS SHYBAM			15:30~16:15 ZUMBA 折戸	15:30~16:00 LES MILLS FLOWIN MASTER	15:30~16:15 シェイプアップヨガ 伊藤		15:30~16:15 HIP MASTER	15:55~16:15 AB MASTE				
17:00	15:55~16:25 LES MILLS SHYBAM				16:05~16:35 LES MILLS SHYBAM	16:40~17:10 LES MILLS BODYBALANCE					16:15~16:45 LES MILLS SHYBAM	16:50~17:20 LES MILLS BODYPUMP			16:05~16:35 LES MILLS SHYBAM	16:40~17:10 LES MILLS CORE			16:35~17:05 LES MILLS BODYCOMBAT	16:35~17:05 LES MILLS BODYCOMBAT			16:40~17:10 LES MILLS SHYBAM	16:40~17:10 MASTER				
18:00	16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP				16:40~17:10 LES MILLS BODYBALANCE	17:15~17:45 LES MILLS CORE					16:50~17:20 LES MILLS BODYPUMP	17:25~17:55 LES MILLS BODYCOMBAT			17:15~17:45 LES MILLS BODYPUMP	17:50~18:20 LES MILLS BODYBALANCE			17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE	17:10~17:40 LES MILLS BODYPUMP			17:15~17:45 LES MILLS CORE	17:15~17:45 MASTER				
19:00	18:10~18:55 リラックスヨガ KANAKO				18:15~19:00 シェイプアップヨガ KANAKO	18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	19:15~19:35 FLOWIN MASTER		18:15~19:00 カーディオピラティス 福田		18:30~19:00 PERVIC WORKOUT	18:30~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:15~20:00 ZUMBA rimi		17:50~18:20 LES MILLS BODYBALANCE	18:25~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT			18:20~18:50 LES MILLS BODYBALANCE	18:20~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30 トレーニング時間終了		18:55~19:25 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT				
20:00	19:10~19:40 シェイプアップ エアロ 新坂		19:15~19:45 AOTAKE WORKOUT		19:15~20:00 グループセンチジャー 福田	19:10~19:40 LES MILLS SHYBAM	19:40~20:00 ウォーターサーキット		19:15~19:45 UBOUND		19:15~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	19:50~20:20 LES MILLS SHYBAM	20:00~20:45 グループファイア		19:15~19:45 BALANCE WORKOUT	20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE			19:30~20:00 LES MILLS SHYBAM	19:30~20:00 LES MILLS SHYBAM	20:30 トレーニング時間終了		19:30~20:00 MASTER	19:30~20:00 BODYCOMBAT				
21:00	20:00~20:45 UBOUND		19:55~20:15 LES MILLS BODYBALANCE		20:15~21:00 ZUMBA 折戸	20:20~20:50 LES MILLS SHYBAM	20:10~20:40 LES MILLS BODYCOMBAT		20:00~20:45 グループファイア		20:25~20:55 LES MILLS BODYBALANCE	20:45~21:15 LES MILLS SHYBAM	20:15~21:00 グループファイア		20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE	20:35~21:05 LES MILLS SHYBAM												
22:00	21:10~21:55 シェイプアップヨガ 伊藤		21:05~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT		21:20~21:50 ピラティス Zina	21:00~21:20 AB MASTER	21:20~21:50 LES MILLS BODYPUMP	21:20~21:50 LES MILLS BODYBALANCE	21:10~21:55 シェイプアップヨガ NATSUMI		21:05~21:35 LES MILLS SHYBAM	21:10~21:30 ウォーターサーキット	21:20~21:40 HIP MASTER		21:20~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT	21:55~22:25 LES MILLS CORE												
	22:30 トレーニング時間終了				22:30 トレーニング時間終了				22:30 トレーニング時間終了				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町8-1
 フリーダイヤル 0120-276-206



～ プログラムインフォメーション ～

スタジオプログラム

	プログラム名	時間	定員	特徴	シューズ
REFCO 人気 プログラム	グループファイト	30/45分	70名	総合格闘技の動きでストレス発散！脂肪燃焼にも効果があります！	
	グループセンタジー	45分	60名	ヨガやピラティスの動きを取り入れた健康増進のためのプログラムです。	
	UBOUND	30/45分	25/50名	ミニトランポリンを使用し、体幹の強化や脂肪燃焼を行うプログラムです。	
LES MILLS VIRTUAL	LES MILLS BODY PUMP	30分	25名	バーベルを使用し、身体を引き締め脂肪燃焼が出来るプログラムです。	
	LES MILLS BODY COMBAT	30分	25名	パンチやキックなどで汗をかき体力向上が出来るプログラムです。	
	LES MILLS BODY BALANCE	20/30分	25名	音楽に合わせて体を動かすヨガのクラスです。	
	LES MILLS SH'BAM	30分	25名	楽しく踊れるアクティブなダンスプログラムです。	
	LES MILLS CORE	15/30分	25名	強い身体と引き締まったウエストラインをつくるトレーニングプログラムです。	
ヨガ コンディショニング	シェイプアップヨガ	45分	25/60名	ゆっくりとした呼吸と共に身体機能の活性化を目指すプログラムです。	
	スタイリッシュヨガ	45分	60名	リラックスをしながらボディラインを引き締めるプログラムです。	
	リラックスヨガ	45分	25名	心と体をリラックスさせることを目的としたクラスです。	
	ピラティス	45分	60名	姿勢改善や体幹部を強化するプログラムです。	
	デトックスフローヨガ	45分	25名	呼吸とポーズをゆったりと繋ぎ合わせるように動きます。むくみや冷えの解消にもGood!!	
	ベルビクストレッチ	45分	25名	骨盤を中心に体を整えるプログラムです。	
ダンス	ZUMBA	45分	70名	ラテン系ダンスエクササイズ。ダンスが苦手な方にもおすすめ！	
	太極舞(タイチダンス)	45分	25名	中国の伝統武術や太極拳などをベースに音楽に合わせて体を動かすクラスです。	
	ジャズダンス	45分	25名	バレエの要素を取り入れながら楽しく踊るクラスです。	
	ストリートダンス	45分	60名	アップやダウンなどのリズムを取りながら振り付けを踊るクラスです。	
	HIP HOP(初級)	45分	25名	ダンスエクササイズで楽しく汗をかけるクラスです。	
シェイプ プログラム	おなかスマート	30分	25名	お腹周りに効果的！初心者にもおすすめなクラスです。	
	かんたんエアロ	30分	60名	エアロピクスのかんたんな動きで楽しく汗をかけるクラスです。	
	シェイプアップエアロ	45分	60名	エアロピクスの基本のステップを中心にからだを動かしていきます。	

◇ レッスンに参加される皆様へ ◇

- レッスンは予約制となりますのでWEBでのご予約をお願いします。
- ※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分後からのスタジオへの入退室はご遠慮ください。
- 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。
- 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。
- 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。

REFCO人気プログラムにはもう参加されましたか？



まだ参加されていない方はぜひスタジオへ！

ファンクショナルワークアウトプログラムに参加しよう！！

★ファンクショナルワークアウトプログラムとは？
ファンクショナルワークアウトでは様々なギアを使用しトレーニングを行うことができます。短時間で楽しく効果的にトレーニングを行うことができるプログラムです！

☆ 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
- レズミルズバーチャル
- HOTスタジオでのレッスンとなります。

ファンクショナルワークアウトプログラム

有料プログラム 会員様限定 プログラム	ウォーターサーキット	20分	8名	ウォーターバックを使用したサーキットトレーニングを行います。	
	PERVIC WORKOUT	30分	8名	骨盤のゆがみや姿勢を改善するためのプログラムです。	
	AOTAKE WORKOUT	30分	8名	青竹を踏み全身の血行を促進することを目的としたクラスです。	
	BALANCE WORKOUT	30分	8名	バランスディスクを使用しコアのトレーニングを行います。	
対象となる会員種別 PLUS会員 マスター 新デイトイム コーポレート おためし	FIGHT MASTER	30分	8/25名	パンチ動作の基本を習得しながら、音楽に合わせて身体を動かします。	
	BODY MASTER	30分	8/25名	3種のトレーニングで全身の引き締めを行うクラスです。	
	AB MASTER	20分	8/25名	お腹が気になる方に参加していただきたい集中トレーニングプログラム。	
	HIP MASTER	20分	8名	おしりのたるみが気になる方に参加していただきたい集中トレーニングプログラム。	
	ARM MASTER	20分	8名	キレイでしなやかで、他人に見せたいような腕を目指したい方におすすめのプログラム	
	FLOWIN MASTER	20分	8名	フローインというトレーニングギアを使用し、体幹トレーニングを行うクラスです。	

アクアプログラム

プール	アクアウォーク	30分	20名	水中で様々なウォーキングを行うクラスです。	
-----	---------	-----	-----	-----------------------	--