

2023年11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			10:30~11:00 LES MILLS SH'BAM	10:30~11:00 アクアウォーク	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 SH'BAM		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			11:15~11:35 AOTAKE WORKOUT 20		11:30~12:15 ZUMBA rimi		11:00~11:20 AB MASTER		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	11:35~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT	11:55~12:25 LES MILLS SH'BAM						11:00~11:45 グループセンチター	11:00~11:30 LES MILLS BODYBALANCE	11:05~11:35 LES MILLS BODYPUMP	11:35~12:05 LES MILLS SH'BAM				
13:00			11:45~12:15 LES MILLS BODYCOMBAT		12:35~13:20 太極舞 (剣術ダンス) 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	12:45~13:00 LES MILLS CORE	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		12:05~12:50 HIP HOP 東野	12:05~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT	12:15~12:45 BALANCE WORKOUT				12:30~13:15 ZUMBA 新坂	12:40~13:10 LES MILLS CORE	12:40~13:00 FLOWIN MASTER			
14:00			12:30~12:50 FLOWIN MASTER	12:55~13:15 ウォーターサーキット	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 SH'BAM		14:00~14:45 ストリートダンス MASA	13:15~13:45 BALANCE WORKOUT	13:30~13:30 LES MILLS SH'BAM		13:05~13:50 ジャズダンス 東野	13:15~13:35 LES MILLS BODYBALANCE	13:35~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT				13:30~14:15 UBOUND 田澤	13:00~13:30 LES MILLS SH'BAM	13:20~13:50 LES MILLS BODYCOMBAT			
15:00			13:30~14:00 LES MILLS BODYBALANCE		14:20~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT	14:20~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:30 LES MILLS SH'BAM		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 SH'BAM		14:30~15:15 シェイプアップエアロ 新坂	14:10~14:40 LES MILLS BODYBALANCE	14:45~15:15 LES MILLS SH'BAM				14:30~15:15 グループファイト	14:30~15:00 LES MILLS BODYBALANCE	14:30~15:00 LES MILLS BODYBALANCE			
16:00			14:15~15:00 グループセンチター 福田		14:55~15:25 FLOWIN MASTER	15:05~15:25 ウォーターサーキット											15:30~16:15 ZUMBA 折戸	15:10~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:00 FLOWIN MASTER				15:30~16:15 シェイプアップヨガ MAMI	15:30~15:50 HIP MASTER	15:55~16:15 ウォーターサーキット			
17:00			15:20~15:50 LES MILLS CORE		15:30~16:00 LES MILLS BODYPUMP	16:05~16:35 LES MILLS SH'BAM																	16:30~17:05 LES MILLS BODYCOMBAT	16:40~17:10 LES MILLS SH'BAM				
18:00			15:55~16:25 LES MILLS SH'BAM		16:40~17:10 LES MILLS BODYBALANCE	17:15~17:45 LES MILLS CORE																	17:10~17:40 LES MILLS BODYPUMP	17:15~17:45 LES MILLS CORE				
19:00			16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP		17:40~17:55 LES MILLS CORE																		17:50~18:20 LES MILLS CORE	17:50~18:20 LES MILLS BODYPUMP				
20:00			17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE		18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	18:15~19:00 シェイプアップヨガ KANAKO			18:15~19:00 カーディオピラティス 福田	18:30~19:00 PERVIC WORKOUT			18:10~18:55 太極舞 (剣術ダンス) rimi	17:50~18:20 LES MILLS BODYBALANCE	18:25~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT								18:20~18:50 LES MILLS BODYBALANCE	18:25~18:55 LES MILLS BODYBALANCE				
21:00			17:40~17:55 LES MILLS CORE		18:35~19:05 LES MILLS BODYPUMP	19:15~20:00 グループセンチター 福田	19:15~19:35 FLOWIN MASTER		19:15~19:45 UBOUND 田澤	19:15~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~19:00 PERVIC WORKOUT		19:15~20:00 ZUMBA rimi	18:55~19:25 LES MILLS BODYCOMBAT	19:15~19:45 BALANCE WORKOUT								18:55~19:25 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT				
22:00			18:10~18:55 リラックスヨガ KANAKO		19:10~19:40 シェイプアップ エアロ 新坂	19:15~19:45 AOTAKE WORKOUT	19:40~20:00 ウォーターサーキット		19:15~19:45 UBOUND 田澤	19:15~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT			19:15~20:00 ZUMBA rimi	19:30~20:00 LES MILLS SH'BAM	19:15~19:45 BALANCE WORKOUT								19:30~20:00 LES MILLS SH'BAM					
22:30			18:35~19:05 LES MILLS BODYPUMP		19:10~19:40 シェイプアップ エアロ 新坂	19:15~19:45 AOTAKE WORKOUT	19:40~20:00 ウォーターサーキット		19:15~19:45 UBOUND 田澤	19:15~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT			19:15~20:00 ZUMBA rimi	19:30~20:00 LES MILLS SH'BAM	19:15~19:45 BALANCE WORKOUT								19:30~20:00 LES MILLS SH'BAM					
23:00			19:10~19:40 シェイプアップ エアロ 新坂		20:00~20:45 UBOUND	20:15~21:00 ZUMBA 折戸	20:10~20:40 LES MILLS BODYCOMBAT		20:00~20:45 マーシャルエクササイズ 田澤	20:00~20:45 LES MILLS SH'BAM			20:15~21:00 グループファイト	20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE	20:35~21:05 LES MILLS SH'BAM								20:30 トレーニング時間終了					
23:30			19:55~20:15 LES MILLS BODYBALANCE		21:05~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT	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 CORE	21:10~21:30 ウォーターサーキット		21:20~21:40 HIP MASTER	21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	21:20~21:50 LES MILLS SH'BAM								21:05~21:35 LES MILLS SH'BAM					
24:00			20:20~20:50 LES MILLS SH'BAM		21:40~22:10 LES MILLS SH'BAM	21:55~22:25 LES MILLS CORE			21:40~22:10 DETACH ストロング Ena	21:40~22:10 LES MILLS BODYPUMP	21:40~22:10 LES MILLS BODYCOMBAT		21:45~22:05 ARM MASTER	21:55~22:25 LES MILLS BODYCOMBAT	21:55~22:25 LES MILLS SH'BAM								21:55~22:25 LES MILLS SH'BAM					
24:30			21:05~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT		21:55~22:25 LES MILLS CORE																							
25:00			21:40~22:10 LES MILLS SH'BAM																									
25:30			22:30 トレーニング時間終了																									

19:30 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



20:30 トレーニング時間終了

★★★11月17日(金)特別レッスンのご案内★★★

BAND TRAINING (初参加の方限定)

20:15~21:00

クロスワークアウトスタジオ

BAND TRAININGは事前予約制のご案内となります。
1,430円/回(定員:10名 レフコ会員で初めて参加の方限定)

11月6日(月)10時~フロントにて直接またはお電話で事前予約を受付致します。詳細は館内掲示物をご確認ください。

※11/17のみ実施※
特別レッスン実施による時間変更となります。
予めご了承ください。

～ 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。	
LESMILLS VIRTUAL	LESMILLS BODYPUMP	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。	
	LESMILLS BODYCOMBAT	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。	
	LESMILLS BODYBALANCE	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。	
	LESMILLS 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。	
	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!!	
	ペルビックストレッチ	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。	
格闘プログラム	マーシャルエクササイズ	45分	70名	パンチやキックなどの動作をベースに心拍数を高め追い込んでいくクラスです!!	
シェイプ プログラム	かんたんエアロ	30分	60名	エアロビ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	エアロビ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	20分/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 ユーポレート 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。	
-----	---------	-----	-----	-----------------------	--