

2024年2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	10:30~11:15 スタイリッシュヨガ 岡本		10:30~11:00 LES MILLS SHBAM	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		スマイル ムーブ 100 ※予約制		10:30~11:15 ZUMBA YUMeko		10:10~10:40 LES MILLS SHBAM	10:30~11:00 アクアウォーク	10:10~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT		スマイル ムーブ 100 ※予約制		10:30~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT	10:30~11:00 LES MILLS BODYBALANCE						
12:00	11:30~12:15 ストリートダンス MASA		11:05~11:35 LES MILLS BODYBALANCE		11:30~12:15 ZUMBA rimi		11:30~12:00 LES MILLS SHBAM		11:35~12:20 ジャズダンス 東野		スマイル ムーブ 100 ※予約制		11:30~11:50 青竹健康体操		11:25~11:45 AB MASTER		11:35~12:05 LES MILLS SHBAM				11:05~11:35 LES MILLS BODYPUMP	11:05~11:35 LES MILLS BODYCOMBAT						
13:00	12:30~13:15 シェイプアップエアロ 前川		12:30~12:50 FLOWIN MASTER		12:35~13:20 太極舞 (剣指ダンス) rimi		12:40~13:10 LES MILLS SHBAM		12:30~13:15 シェイプアップヨガ 宮本		12:35~13:05 LES MILLS BODYPUMP		12:00~12:45 ペルビックストレッチ TOMOKO		12:30~13:00 BODYCOMBAT		12:05~12:35 LES MILLS BODYBALANCE		12:15~12:45 BALANCE WORKOUT		12:25~13:10 ZUMBA 新坂	12:40~13:10 BODY MASTER						
14:00	13:30~14:00 グループファイト		12:55~13:25 PERVIC WORKOUT		13:10~13:40 CORE		13:15~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT		13:30~14:00 かんたんエアロ 前川		13:10~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT		13:00~13:45 スタイリッシュヨガ 岡本		13:10~13:40 LES MILLS SHBAM		13:15~13:35 CORE		13:00~13:30 LES MILLS SHBAM		13:30~14:15 UBOUND 田澤	13:55~14:25 LES MILLS SHBAM						
15:00	14:15~15:00 グループセンチター 福田		14:15~14:45 LES MILLS SHBAM		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		14:20~14:50 LES MILLS BODYBALANCE		14:20~14:50 UBOUND		14:20~14:50 LES MILLS SHBAM		14:00~14:45 ストリートダンス MASA		14:05~14:35 LES MILLS BODYBALANCE		14:10~14:40 LES MILLS BODYBALANCE		14:30~15:15 ZUMBA 新坂		14:30~15:15 グループファイト	14:30~15:00 LES MILLS BODYBALANCE						
16:00			15:20~15:50 LES MILLS CORE		14:20~14:50 BODY MASTER		14:35~14:55 FLOWIN MASTER				14:55~15:25 LES MILLS BODYCOMBAT				15:10~15:25 CORE		15:30~16:00 LES MILLS BODYPUMP		スマイルムーブ100体験会		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	15:30~15:50 FLOWIN MASTER						
17:00			15:55~16:25 LES MILLS SHBAM		14:55~15:25 BODY PUMP		15:00~15:20 ウォーターサーキット				15:30~16:00 LES MILLS BODYBALANCE				15:15~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT		15:30~16:00 LES MILLS BODYPUMP		体験料 550円(税込)			15:55~16:15 ウォーターサーキット						
18:00			16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP		15:30~16:00 BODY PUMP		15:30~16:00 BODY PUMP				16:05~16:35 LES MILLS BODYCOMBAT				16:05~16:35 LES MILLS SHBAM		16:05~16:35 LES MILLS SHBAM		体験申込は2/10(土)迄									
19:00			16:40~17:10 LES MILLS CORE		16:05~16:35 SHBAM		16:40~17:10 LES MILLS BODYBALANCE				16:40~17:10 LES MILLS BODYPUMP				16:40~17:10 LES MILLS CORE		16:35~17:05 LES MILLS BODYCOMBAT		2024年3月以降は、スマイルムーブ100会員登録 いただいた方のみのご案内となります。 ご希望の方はフロントで、2月10日(土)まで にお手続きください。			16:40~17:10 LES MILLS SHBAM						
20:00			17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE		16:40~17:10 CORE		17:15~17:45 LES MILLS CORE				17:15~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT				17:15~17:45 LES MILLS BODYPUMP		17:10~17:40 LES MILLS BODYPUMP		レフコ会員様価格 4,400円/月(税込) ・月4回のクラス参加(指定の曜日時間) ・振替での利用可 ※詳細はお手続きの際にご確認ください			17:15~17:45 LES MILLS CORE						
21:00			17:40~17:55 LES MILLS CORE		17:15~17:45 CORE		17:50~18:20 LES MILLS BODYBALANCE				18:05~18:35 LES MILLS BODYCOMBAT				18:20~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT		17:45~18:15 LES MILLS CORE					17:50~18:20 LES MILLS BODYPUMP						
22:00			18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT		18:15~19:00 パワーヨガ MAMI		18:30~19:00 PERVIC WORKOUT				18:30~19:00 PERVIC WORKOUT				18:50~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT		18:20~18:50 LES MILLS BODYBALANCE		20:30トレーニング時間終了			18:25~18:55 LES MILLS BODYBALANCE						
			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		18:55~19:25 LES MILLS BODYCOMBAT		『スマイル・ムーブ100』			19:00~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT						
			19:00~19:45 シェイプアップヨガ NATSUMI		19:15~20:00 グループセンチター 福田		19:40~20:00 ウォーターサーキット				19:15~19:45 FLOWIN MASTER				19:15~19:45 BALANCE WORKOUT		19:30~20:00 LES MILLS SHBAM		生涯元気にライフ&スポーツを楽しむ ための健康なカラダ作りと仲間作りの スクールです。 健康で元気なカラダを運動を楽しみ ながら維持しませんか? 運動後は、お風呂やサウナもご利用 いただけます。			19:30~20:00 LES MILLS SHBAM						
			19:45~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT		20:00~21:00 ZUMBA 折戸		20:10~20:40 LES MILLS BODYCOMBAT				19:45~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT				20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE		20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE					20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE						
			20:20~20:50 LES MILLS BODYPUMP		20:00~20:45 マーシャルエクササイズ 田澤		20:10~20:40 LES MILLS BODYCOMBAT				20:25~20:55 LES MILLS BODYBALANCE				20:35~21:05 LES MILLS SHBAM		20:20~20:50 LES MILLS SHBAM					20:25~20:55 LES MILLS SHBAM						
			20:55~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT		21:00~21:45 ストリートダンス MASA		20:45~21:15 LES MILLS SHBAM				21:05~21:35 LES MILLS CORE				21:00~21:30 FLOWIN MASTER		21:05~21:35 LES MILLS SHBAM					21:00~21:30 LES MILLS SHBAM						
			21:30~22:00 LES MILLS CORE		21:20~21:50 デトックスフローヨガ Ena		21:20~21:40 HIP MASTER				21:40~22:10 LES MILLS BODYPUMP				21:20~21:50 LES MILLS BODYPUMP		21:40~22:10 LES MILLS BODYCOMBAT					21:40~22:10 LES MILLS BODYCOMBAT						
			21:40~22:10 LES MILLS BODYBALANCE		21:20~21:50 デトックスフローヨガ Ena		21:45~22:05 ARM MASTER				21:40~22:10 LES MILLS BODYCOMBAT				21:55~22:25 LES MILLS BODYCOMBAT		21:55~22:25 LES MILLS BODYCOMBAT					21:55~22:25 LES MILLS BODYCOMBAT						
			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				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

