2024年3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

ワークアウトスタジオ
- 10:30～11:15 スタイリッシュヨガ 岡本
- 11:30～12:15 ストリートダンス MASA
- 12:30～13:15 シェイプアップエアロ 前川
- 13:30～14:00 グループファイト
- 14:15～15:00 グループセンタジー 福田
- 19:00～19:45 シェイプアップヨガ NATSUMI
- 20:00～20:45 UBOUND 國武
- 21:00～21:45 ストリートダンス MASA

メディテーションスタジオ
- 15:20～15:50 CORE
- 15:55～16:25 SH'BAM
- 16:30～17:00 BODYPUMP
- 17:05～17:35 BODYBALANCE
- 17:40～17:55 CORE
- 18:00～18:30 BODYCOMBAT
- 18:35～19:05 BODYPUMP
- 19:10～19:40 SH'BAM
- 19:45～20:15 BODYCOMBAT
- 20:20～20:50 BODYPUMP
- 20:55～21:25 BODYCOMBAT
- 21:30～22:00 CORE

クロスワークアウトスタジオ
- 10:30～11:00 SH'BAM
- 11:05～11:35 BODYBALANCE
- 11:45～12:15 BODYCOMBAT
- 12:30～12:50 FLOWIN MASTER
- 12:55～13:25 PERVIC WORKOUT
- 13:40～14:10 BODYBALANCE
- 14:15～14:45 SH'BAM
- 14:50～15:20 BODYCOMBAT
- 19:15～19:45 AOTAKE WORKOUT
- 19:55～20:15 BODYBALANCE
- 20:20～20:50 SH'BAM
- 21:00～21:20 AB MASTER
- 21:40～22:10 BODYBALANCE

プール
- 10:30～11:00 アクアウォーク

22:30トレーニング時間終了

火曜日

ワークアウトスタジオ
- 10:30～11:15 シェイプアップヨガ 宮本
- 11:30～12:15 ZUMBA rimi
- 12:35～13:20 太極舞（タイチーダンス） rimi
- 13:35～14:20 ペルビックストレッチ TOMOKO
- 18:15～19:00 パワーヨガ MAMI
- 19:15～20:00 グループセンタジー 福田
- 20:15～21:00 ZUMBA 折戸
- 21:20～22:05 デトックスフローヨガ Ena

メディテーションスタジオ
- 12:35～13:05 BODYCOMBAT
- 13:10～13:40 CORE
- 13:45～14:15 BODYPUMP
- 14:20～14:50 BODYBALANCE
- 14:55～15:25 BODYCOMBAT
- 15:30～16:00 BODYPUMP
- 16:05～16:35 SH'BAM
- 16:40～17:10 BODYBALANCE
- 17:15～17:45 CORE
- 21:20～21:50 BODYBALANCE

クロスワークアウトスタジオ
- 10:20～10:50 BODYCOMBAT
- 11:00～11:20 AB MASTER
- 11:30～12:00 SH'BAM
- 12:05～12:35 BODYBALANCE
- 12:40～13:10 SH'BAM
- 13:15～13:45 BODYCOMBAT
- 14:00～14:30 BODY MASTER
- 14:35～14:55 FLOWIN MASTER
- 15:00～15:20 ウォーターサーキット
- 19:15～19:35 FLOWIN MASTER
- 19:40～20:00 ウォーターサーキット
- 20:10～20:40 BODYCOMBAT
- 20:45～21:15 SH'BAM
- 21:20～21:40 HIP MASTER
- 21:45～22:05 ARM MASTER

22:30トレーニング時間終了

水曜日

ワークアウトスタジオ
- 10:30～11:15 シェイプアップエアロ 池田
- 11:40～12:25 ジャズダンス 東野
- 12:45～13:30 シェイプアップヨガ 宮本
- 13:50～14:20 かんたんエアロ 前川
- 14:35～15:05 UBOUND 國武
- 18:15～19:00 カーディオピラティス 福田
- 19:15～19:45 UBOUND 田澤
- 20:00～20:45 マーシャルエクササイズ 田澤
- 21:10～21:55 シェイプアップヨガ NATSUMI

メディテーションスタジオ
- 11:35～11:50 CORE
- 11:55～12:25 BODYPUMP
- 13:50～14:20 CORE
- 14:25～14:55 BODYBALANCE
- 15:00～15:30 BODYPUMP
- 15:35～16:05 BODYCOMBAT
- 16:10～16:40 CORE
- 16:45～17:15 SH'BAM
- 17:20～17:50 BODYCOMBAT
- 21:05～21:35 CORE
- 21:40～22:10 BODYPUMP

クロスワークアウトスタジオ
- 10:45～11:15 BODYCOMBAT
- 11:30～11:50 AB MASTER
- 12:00～12:30 BODYCOMBAT
- 12:35～13:05 SH'BAM
- 13:10～13:40 BODYBALANCE
- 13:45～14:15 BODYCOMBAT
- 14:20～14:50 SH'BAM
- 18:30～19:00 PERVIC WORKOUT
- 19:15～19:45 BODYCOMBAT
- 19:50～20:20 SH'BAM
- 20:25～20:55 BODYBALANCE
- 21:10～21:30 FLOWIN MASTER
- 21:40～22:10 BODYCOMBAT

プール

22:30トレーニング時間終了

金曜日

ワークアウトスタジオ
- 10:30～11:15 ZUMBA YUMEKO
- 11:30～11:50 青竹健康体操
- 12:00～12:45 ペルビックストレッチ TOMOKO
- 13:00～13:45 スタイリッシュヨガ 岡本
- 14:00～14:45 ストリートダンス MASA
- 18:10～18:55 太極舞（タイチーダンス） rimi
- 19:15～20:00 ZUMBA rimi
- 20:10～20:55 グループファイト 前田
- 21:20～22:05 シェイプアップエアロ 新坂

メディテーションスタジオ
- 15:10～15:25 CORE
- 15:30～16:00 BODYPUMP
- 16:05～16:35 SH'BAM
- 16:40～17:10 CORE
- 17:15～17:45 BODYPUMP
- 17:50～18:20 BODYBALANCE
- 18:25～18:55 BODYCOMBAT
- 21:20～21:50 BODYPUMP
- 21:55～22:25 BODYCOMBAT

クロスワークアウトスタジオ
- 10:10～10:40 SH'BAM
- 10:45～11:15 BODYCOMBAT
- 11:20～11:50 BODYBALANCE
- 11:55～12:25 SH'BAM
- 12:30～13:00 BODYCOMBAT
- 13:10～13:30 ウォーターサーキット
- 13:35～13:55 FLOWIN MASTER
- 14:05～14:35 BODYBALANCE
- 14:40～15:10 SH'BAM
- 15:15～15:45 BODYCOMBAT
- 19:15～19:45 BALANCE WORKOUT
- 20:00～20:30 BODYBALANCE
- 20:35～21:05 SH'BAM

プール
- 10:30～11:00 アクアウォーク

22:30トレーニング時間終了

土曜日

ワークアウトスタジオ
- 11:00～11:45 グループセンタジー 福田
- 12:05～12:50 HIP HOP 東野
- 13:05～13:50 K-POP 東野
- 14:30～15:15 ZUMBA 新坂
- 15:30～16:15 シェイプアップエアロ 折戸

メディテーションスタジオ
- 10:10～10:40 CORE
- 12:05～12:35 BODYCOMBAT
- 12:40～13:10 CORE
- 13:15～13:35 BODYBALANCE
- 13:40～14:10 BODYPUMP
- 16:35～17:05 BODYCOMBAT
- 17:10～17:40 BODYPUMP
- 17:45～18:15 CORE
- 18:20～18:50 BODYBALANCE
- 18:55～19:25 BODYCOMBAT
- 19:30～20:00 SH'BAM

クロスワークアウトスタジオ
- 10:10～10:40 BODYCOMBAT
- 10:45～11:05 BODYBALANCE
- 11:10～11:40 SH'BAM
- 11:45～12:15 BODYBALANCE
- 12:30～12:50 PERVIC WORKOUT 20
- 13:00～13:30 SH'BAM
- 13:35～14:05 BODYCOMBAT
- 14:10～14:40 BODYBALANCE
- 14:45～15:15 SH'BAM
- 15:30～15:50 FLOWIN MASTER
- 15:55～16:15 ウォーターサーキット

プール

20:30トレーニング時間終了

日曜日

ワークアウトスタジオ
- 12:25～13:10 ZUMBA 新坂
- 13:30～14:15 UBOUND 田澤
- 14:30～15:15 グループファイト 國武
- 15:30～16:15 シェイプアップヨガ MAMI

メディテーションスタジオ
- 10:30～11:00 BODYCOMBAT
- 11:05～11:35 BODYPUMP
- 11:40～12:10 CORE
- 16:40～17:10 SH'BAM
- 17:15～17:45 CORE
- 17:50～18:20 BODYPUMP
- 18:25～18:55 BODYBALANCE
- 19:00～19:30 BODYCOMBAT

クロスワークアウトスタジオ
- 10:30～11:00 BODYBALANCE
- 11:05～11:35 BODYCOMBAT
- 11:40～12:10 SH'BAM
- 12:40～13:10 BODY MASTER
- 13:20～13:50 BODYCOMBAT
- 13:55～14:25 SH'BAM
- 14:30～15:00 BODYBALANCE
- 15:30～15:50 HIP MASTER
- 15:55～16:15 AB MASTER

プール

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