

2024年4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 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 BODYCOMBAT		10:30~11:15 シェイプアップエアロ 池田		10:45~11:15 BODYCOMBAT		10:30~11:15 ZUMBA YUMEKO		10:10~10:40 SHBAM	10:30~11:00 アクアウォーク	10:10~10:40 CORE	10:10~10:40 BODYCOMBAT		10:30~11:00 BODYCOMBAT	10:30~11:00 BODYBALANCE							
12:00	11:30~12:15 ストリートダンス MASA		11:05~11:35 BODYBALANCE		11:30~12:15 ZUMBA rimi		11:00~11:20 AB MASTER		11:40~12:25 ジャズダンス 東野		11:30~11:50 CORE	11:30~11:50 AB MASTER	11:30~11:50 青竹健康体操		11:20~11:50 BODYBALANCE		11:00~11:45 グループセンチジャー 福田	11:10~11:40 SHBAM		11:05~11:35 BODYPUMP	11:05~11:35 BODYCOMBAT		11:25~12:10 リフレッシュ ピラティス 福田	11:40~12:10 CORE	11:40~12:10 SHBAM			
13:00	12:30~13:15 シェイプアップエアロ 前川		11:45~12:15 BODYCOMBAT		12:35~13:20 太極舞 (オビダンス) rimi		11:30~12:00 SHBAM		12:45~13:30 シェイプアップヨガ 宮本		12:00~12:30 BODYCOMBAT		12:00~12:45 ペルビックストレッチ TOMOKO		11:55~12:25 SHBAM		12:05~12:50 HIP HOP 東野	12:05~12:35 BODYCOMBAT	12:30~12:50 PERVIC WORKOUT 20		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		12:30~12:50 FLOWIN MASTER		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		12:05~12:35 BODYBALANCE		13:50~14:20 かんたんエアロ 前川		12:35~13:05 SHBAM		14:00~14:45 ストリートダンス MASA		12:30~13:00 BODYCOMBAT		13:05~13:50 K-POP 東野	12:40~13:10 CORE	13:00~13:30 SHBAM		13:30~14:15 UBOUND 田澤	12:40~13:10 BODY MASTER						
15:00	14:15~15:00 グループセンチジャー 福田		12:55~13:25 PERVIC WORKOUT		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		13:10~13:40 CORE		14:35~15:05 UBOUND 園武		13:10~13:40 BODYBALANCE		14:00~14:45 ストリートダンス MASA		13:10~13:30 ウォーターサーキット		14:30~15:15 ZUMBA 新坂	13:15~13:35 SHBAM	13:40~14:10 BODYPUMP		14:30~15:15 グループファイト 園武	13:35~14:05 BODYCOMBAT						
16:00			13:40~14:10 BODYBALANCE		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		13:45~14:15 BODYPUMP		14:35~15:05 UBOUND 園武		13:45~14:15 BODYCOMBAT				13:35~13:55 FLOWIN MASTER		14:30~15:15 ZUMBA 新坂	13:40~14:10 BODYPUMP	14:10~14:40 BODYBALANCE		14:30~15:15 グループファイト 園武	14:45~15:15 SHBAM						
17:00			14:15~14:45 SHBAM		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		14:20~14:50 BODYBALANCE		14:35~15:05 UBOUND 園武		14:20~14:50 SHBAM				14:05~14:35 BODYBALANCE		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	14:45~15:15 SHBAM	14:45~15:15 SHBAM		15:30~16:15 シェイプアップヨガ MAMI	15:30~15:50 HIP MASTER						
18:00			14:50~15:20 BODYCOMBAT		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		14:35~14:55 BODYMASTER		14:35~15:05 UBOUND 園武		14:20~14:50 SHBAM				14:40~15:10 SHBAM		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	15:30~15:50 FLOWIN MASTER	15:55~16:15 ウォーターサーキット		15:30~16:15 シェイプアップヨガ MAMI	15:55~16:15 AB MASTER						
19:00			15:20~15:50 CORE		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		15:00~15:30 BODYCOMBAT		14:35~15:05 UBOUND 園武		15:00~15:30 BODYPUMP				15:15~15:45 BODYCOMBAT		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	15:30~15:50 FLOWIN MASTER	15:55~16:15 ウォーターサーキット		15:30~16:15 シェイプアップヨガ MAMI	15:55~16:15 AB MASTER						
20:00			15:55~16:25 SHBAM		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		15:30~16:00 BODYPUMP		14:35~15:05 UBOUND 園武		15:35~16:05 BODYCOMBAT				16:05~16:35 SHBAM		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	16:35~17:05 BODYCOMBAT										
21:00			16:30~17:00 BODYPUMP		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		16:05~16:35 SHBAM		14:35~15:05 UBOUND 園武		16:10~16:40 CORE				16:40~17:10 CORE		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	16:35~17:05 BODYCOMBAT										
22:00			17:05~17:35 BODYBALANCE		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		16:40~17:10 BODYBALANCE		14:35~15:05 UBOUND 園武		16:45~17:15 SHBAM				17:15~17:45 BODYPUMP		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	16:35~17:05 BODYCOMBAT										
			17:40~17:55 CORE		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		17:15~17:45 CORE		14:35~15:05 UBOUND 園武		17:20~17:50 BODYCOMBAT				17:50~18:20 BODYBALANCE		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	16:35~17:05 BODYCOMBAT										
			18:00~18:30 BODYCOMBAT		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		14:35~15:05 UBOUND 園武		18:15~19:00 BODYCOMBAT				18:25~18:55 BODYCOMBAT		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	16:35~17:05 BODYCOMBAT										
			18:35~19:05 BODYPUMP		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		14:35~15:05 UBOUND 園武		18:30~19:00 PERVIC WORKOUT				18:55~19:25 BODYCOMBAT		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	16:35~17:05 BODYCOMBAT										
			19:10~19:40 SHBAM		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		19:15~19:45 グループセンチジャー 福田		14:35~15:05 UBOUND 園武		19:15~19:45 BODYCOMBAT				19:15~19:45 BALANCE WORKOUT		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	16:35~17:05 BODYCOMBAT										
			19:45~20:15 BODYCOMBAT		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		19:15~19:45 グループセンチジャー 福田		14:35~15:05 UBOUND 園武		19:40~20:00 ウォーターサーキット				19:30~20:00 SHBAM		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	16:35~17:05 BODYCOMBAT										
			19:55~20:15 BODYBALANCE		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		19:15~19:45 グループセンチジャー 福田		14:35~15:05 UBOUND 園武		19:50~20:20 SHBAM				20:00~20:30 BODYBALANCE		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	16:35~17:05 BODYCOMBAT										
			20:20~20:50 BODYPUMP		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		19:15~19:45 グループセンチジャー 福田		14:35~15:05 UBOUND 園武		20:25~20:55 BODYBALANCE				20:35~21:05 SHBAM		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	16:35~17:05 BODYCOMBAT										
			20:55~21:25 BODYCOMBAT		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		19:15~19:45 グループセンチジャー 福田		14:35~15:05 UBOUND 園武		20:45~21:15 SHBAM				21:00~21:30 BODYCOMBAT		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	16:35~17:05 BODYCOMBAT										
			21:00~21:20 AB MASTER		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		19:15~19:45 グループセンチジャー 福田		14:35~15:05 UBOUND 園武		21:05~21:35 CORE				21:10~21:30 FLOWIN MASTER		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	16:35~17:05 BODYCOMBAT										
			21:30~22:00 CORE		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		19:15~19:45 グループセンチジャー 福田		14:35~15:05 UBOUND 園武		21:40~22:10 BODYPUMP				21:40~22:10 BODYCOMBAT		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	16:35~17:05 BODYCOMBAT										
			21:40~22:10 BODYBALANCE		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		19:15~19:45 グループセンチジャー 福田		14:35~15:05 UBOUND 園武		21:45~22:05 ARM MASTER				21:55~22:25 BODYCOMBAT		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	16:35~17:05 BODYCOMBAT										
			22:30 トレーニング時間終了		13:35~14:20 ペルビック ストレッチ TOMOKO		19:15~19:45 グループセンチジャー 福田		14:35~15:05 UBOUND 園武		22:30 トレーニング時間終了				22:30 トレーニング時間終了		15:30~16:15 シェイプアップエアロ 折戸	16:35~17:05 BODYCOMBAT										

プログラム開催日  
今日は7日と21日

20:30 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

