

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																																																			
スタイリッシュヨガ 岡本 10:30~11:15				アquaワーク 10:30~11:00				シェイプアップヨガ 宮本 10:30~11:15				シェイプアップエアロ 池田 10:30~11:15				ZUMBA YUMEKO 10:30~11:15				プログラム開催日 今月は7日、21日に 開催します				LES MILLS BODYPUMP 10:30~11:00				LES MILLS BODYCOMBAT 10:30~11:00																							
ストリートダンス MASA 11:30~12:15				CORE 10:30~11:00				ZUMBA rimi 11:30~12:15				ジャズダンス 東野 11:40~12:25				青竹健康体操 11:30~11:50				CENTERGY 福田 11:00~11:45				リフレッシュピラティス 福田 11:25~12:10				LES MILLS CORE 11:05~11:35				LES MILLS BODYCOMBAT 11:05~11:35																			
シェイプアップエアロ 前川 12:30~13:15				FLOWIN 12:30~12:50				太極舞 (タイチーダンス) rimi 12:35~13:20				シェイプアップヨガ 宮本 12:45~13:30				スタイリッシュヨガ 岡本 13:00~13:45				HIP HOP 東野 12:05~12:50				ZUMBA 新坂 12:25~13:10				Body Master 12:40~13:10																							
fight 前田 13:30~14:00				PERVIC WORKOUT 12:55~13:25				パルピック ストレッチ TOMOKO 13:35~14:20				かんたんエアロ 前川 13:50~14:20				ストリートダンス MASA 14:00~14:45				K-POP 東野 13:05~13:50				UBOUND 田澤 13:30~14:15				LES MILLS BODYCOMBAT 13:20~13:50				LES MILLS SHYBAM 13:55~14:25																			
CENTERGY 福田 14:15~15:00				LES MILLS SHYBAM 14:15~14:45																ZUMBA 新坂 14:30~15:15				fight 前田 14:30~15:15				LES MILLS BODYCOMBAT 14:30~15:00																							
CORE 15:20~15:50				LES MILLS BODYCOMBAT 14:50~15:20																				CORE 15:10~15:25				シェイプアップエアロ 折戸 15:30~16:15				FLOWIN 15:30~15:50				パワーヨガ MAMI 15:30~16:15				Hip Master 15:30~15:50											
SHYBAM 15:55~16:25																								CORE 16:10~16:40												Body Master 15:55~16:15															
BODYPUMP 16:30~17:00																								CORE 16:45~17:15																											
BODYBALANCE 17:05~17:35																								CORE 17:15~17:45																											
CORE 17:40~17:55																								CORE 17:45~18:15																											
BODYPUMP 18:00~18:30																								CORE 18:20~18:50																											
BODYBALANCE 18:35~19:05								パワーヨガ MAMI 18:15~19:00																CORE 18:55~19:25																											
シェイプアップヨガ NATSUMI 19:00~19:45				PERVIC WORKOUT 19:15~19:45				CENTERGY 福田 19:15~20:00				FLOWIN 19:15~19:35				UBOUND 田澤 19:15~19:45				ZUMBA rimi 19:15~20:00				BALANCE WORKOUT 19:15~19:45																19:30トレーニング終了 (20:00閉館)											
UBOUND 徳岡 20:00~20:45				LES MILLS SHYBAM 20:20~20:50				ZUMBA 折戸 20:15~21:00				LES MILLS BODYCOMBAT 20:10~20:40				マーシャルエクササイズ 田澤 20:00~20:45				fight 前田 20:10~20:55																															
ストリートダンス MASA 21:00~21:45				AB Master 21:00~21:20				デトックスフローヨガ Ena 21:20~22:05				LES MILLS SHYBAM 20:45~21:15				シェイプアップヨガ NATSUMI 21:10~21:55																																			
BODYCOMBAT 21:30~22:00																								CORE 21:05~21:35				FLOWIN 21:10~21:30				シェイプアップ エアロ 新坂 21:20~22:05				LES MILLS BODYPUMP 21:20~21:50															
22:30トレーニング終了 (23:00閉館)																																																			

20:30トレーニング終了
(21:00閉館)

- インストラクターが代行になる際は館内ボードへの掲示、ホームページにてお知らせさせていただきます。
- 安全性の面からプログラム開始5分以降のご参加・途中退回はご遠慮ください。
- お電話での定員制プログラムのご予約はお受けいたしかねますので予めご了承ください。

表記内容

プログラム名	フィットネスクラブレフコ
担当者	
開始時間	【営業時間】 平日 10:00~23:00 土曜日 10:00~21:00 日・祝日 10:00~20:00
	岡山県岡山市北区西島田町8-1 Tel: 0120-276-206