2024年 9月 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	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
スタイリッシュヨガ 岡本 10:30〜11:15		CORE 10:30〜11:00	アクアウォーク 10:30〜11:00
		BODYBALANCE 11:05〜11:35	
ストリートダンス MASA 11:30〜12:15		BODYCOMBAT 11:45〜12:15	
シェイプアップエアロ 前川 12:30〜13:15		FLOWIN 12:30〜12:50	
		PERVIC WORKOUT 12:55〜13:25	
fight GROUP 前田 13:30〜14:00		BODYBALANCE 13:40〜14:10	
CENTERGY GROUP 福田 14:15〜15:00		SH'BAM 14:15〜14:45	
		BODYCOMBAT 14:50〜15:20	
	CORE 15:20〜15:50		
	SH'BAM 15:55〜16:25		
	BODYPUMP 16:30〜17:00		
	BODYBALANCE 17:05〜17:35		
	CORE 17:40〜17:55		
	BODYPUMP 18:00〜18:30		
		BODYBALANCE 18:35〜19:05	
シェイプアップヨガ NATSUMI 19:00〜19:45		PERVIC WORKOUT 19:15〜19:45	
		BODYBALANCE 19:55〜20:15	
UBOUND 徳岡 20:00〜20:45		SH'BAM 20:20〜20:50	
ストリートダンス MASA 21:00〜21:45		AB Master 21:00〜21:20	
		BODYCOMBAT 21:30〜22:00	

火曜日

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
シェイプアップヨガ 宮本 10:30〜11:15		BODYCOMBAT 10:20〜10:50	
		AB Master 11:00〜11:20	
ZUMBA FITNESS rimi 11:30〜12:15		SH'BAM 11:30〜12:00	
		BODYBALANCE 12:05〜12:35	
太極舞 (タイチーダンス) rimi 12:35〜13:20		CORE 12:40〜13:10	
		BODYCOMBAT 13:15〜13:45	
ベルビックストレッチ TOMOKO 13:35〜14:20	BODYPUMP 13:45〜14:15	Body Master 14:00〜14:30	
	BODYBALANCE 14:20〜14:50	FLOWIN 14:35〜14:55	
	BODYCOMBAT 14:55〜15:25	ウォーターサーキット 15:00〜15:20	
	BODYPUMP 15:30〜16:00		
	SH'BAM 16:05〜16:35		
	BODYBALANCE 16:40〜17:10		
	CORE 17:15〜17:45		
パワーヨガ MAMI 18:15〜19:00			
CENTERGY GROUP 福田 19:15〜20:00		FLOWIN 19:15〜19:35	
		ウォーターサーキット 19:40〜20:00	
ZUMBA FITNESS 折戸 20:15〜21:00		BODYCOMBAT 20:10〜20:40	
		SH'BAM 20:45〜21:15	
デトックスフローヨガ Ena 21:20〜22:05		Hip Master 21:20〜21:40	
		Arm Master 21:45〜22:05	

水曜日

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
シェイプアップエアロ 池田 10:30〜11:15		BODYCOMBAT 10:45〜11:15	
	CORE 11:35〜11:50	AB Master 11:30〜11:50	
ジャズダンス 東野 11:40〜12:25	BODYPUMP 11:55〜12:25	BODYCOMBAT 12:00〜12:30	
シェイプアップヨガ 宮本 12:45〜13:30		SH'BAM 12:35〜13:05	
		BODYBALANCE 13:10〜13:40	
かんたんエアロ 前川 13:50〜14:20	CORE 13:50〜14:20	BODYCOMBAT 13:45〜14:15	
	BODYBALANCE 14:25〜14:55	SH'BAM 14:20〜14:50	
	BODYPUMP 15:00〜15:30		
	BODYCOMBAT 15:35〜16:05		
	CORE 16:10〜16:40		
	SH'BAM 16:45〜17:15		
	BODYCOMBAT 17:20〜17:50		
基本のヨガ MAMI 18:15〜19:00		AOTAKE WORKOUT 18:30〜19:00	
UBOUND 田澤 19:15〜19:45		BODYCOMBAT 19:15〜19:45	
マーシャルエクササイズ 田澤 20:00〜20:45		SH'BAM 19:50〜20:20	
		BODYBALANCE 20:25〜20:55	
シェイプアップヨガ NATSUMI 21:10〜21:55	CORE 21:05〜21:35	FLOWIN 21:10〜21:30	
	BODYPUMP 21:40〜22:10	BODYCOMBAT 21:40〜22:10	

金曜日

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
ZUMBA FITNESS YUMEKO 10:30〜11:15		SH'BAM 10:10〜10:40	アクアウォーク 10:30〜11:00
		BODYCOMBAT 10:45〜11:15	
青竹健康体操 11:30〜11:50		BODYBALANCE 11:20〜11:50	
ペルビックストレッチ TOMOKO 12:00〜12:45		CORE 11:55〜12:25	
		BODYCOMBAT 12:30〜13:00	
スタイリッシュヨガ 岡本 13:00〜13:45		ウォーターサーキット 13:10〜13:30	
		FLOWIN 13:35〜13:55	
ストリートダンス MASA 14:00〜14:45		BODYBALANCE 14:05〜14:35	
	CORE 15:10〜15:25	SH'BAM 14:40〜15:10	
	BODYPUMP 15:30〜16:00	BODYCOMBAT 15:15〜15:45	
	SH'BAM 16:05〜16:35		
	CORE 16:40〜17:10		
	BODYPUMP 17:15〜17:45		
太極舞 (タイチーダンス) rimi 18:10〜18:55		BODYBALANCE 17:50〜18:20	
		BODYCOMBAT 18:25〜18:55	
ZUMBA FITNESS rimi 19:15〜20:00		BALANCE WORKOUT 19:15〜19:45	
fight GROUP 前田 20:10〜20:55		BODYBALANCE 20:00〜20:30	
		SH'BAM 20:35〜21:05	
シェイプアップエアロ 新坂 21:20〜22:05	BODYPUMP 21:20〜21:50		
	BODYCOMBAT 21:55〜22:25		

土曜日

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
	BODYPUMP 10:10〜10:40	BODYCOMBAT 10:10〜10:40	
		BODYBALANCE 10:45〜11:05	
CENTERGY GROUP 福田 11:00〜11:45		SH'BAM 11:10〜11:40	
		BODYBALANCE 11:45〜12:15	
HIP HOP 東野 12:05〜12:50		CORE 12:20〜12:40	
		SH'BAM 13:00〜13:30	
K-POP 東野 13:05〜13:50		BODYCOMBAT 13:35〜14:05	
		BODYBALANCE 14:10〜14:40	
ZUMBA FITNESS 新坂 14:30〜15:15		SH'BAM 14:45〜15:15	
シェイプアップエアロ 折戸 15:30〜16:15		FLOWIN 15:30〜15:50	
		ウォーターサーキット 15:55〜16:15	
	BODYCOMBAT 16:35〜17:05		
	BODYPUMP 17:10〜17:40		
	CORE 17:45〜18:15		
	BODYBALANCE 18:20〜18:50		
	BODYCOMBAT 18:55〜19:25		
	SH'BAM 19:30〜20:00		

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
リフレッシュピラティス 福田 11:25〜12:10	BODYPUMP 10:30〜11:00	BODYCOMBAT 10:30〜11:00	
	CORE 11:05〜11:35	BODYBALANCE 11:05〜11:35	
ZUMBA FITNESS 新坂 12:25〜13:10	BODYCOMBAT 11:40〜12:10	SH'BAM 11:40〜12:10	
	Body Master 12:40〜13:10	BODYCOMBAT 13:20〜13:50	
UBOUND 田澤 13:30〜14:15		SH'BAM 13:55〜14:25	
fight GROUP 前田 14:30〜15:15		BODYBALANCE 14:30〜15:00	
パワーヨガ MAMI 15:30〜16:15		Hip Master 15:30〜15:50	
		AB Master 15:55〜16:15	
	SH'BAM 16:40〜17:10		
	CORE 17:15〜17:45		
	BODYPUMP 17:50〜18:20		
	BODYBALANCE 18:25〜18:55		
	BODYCOMBAT 19:00〜19:30		

プログラム開催日
今月は1日、15日に開催します

19:30トレーニング終了（20:00閉館）

20:30トレーニング終了（21:00閉館）

22:30トレーニング終了（23:00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・途中退出はご遠慮ください。
- 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
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

フィットネスクラブレフコ