



キレイ、快適、楽しい。
フィットネスクラブ

レフコゆめタウン高松店

プログラムスケジュール 2020年 4月~

お気に入りの
レッスンを
見つけよう♪

レフコ ゆめタウン高松店
香川県高松市上天神町266
0120-025-237

URL <http://www.refco.ne.jp>

平日	10:00~24:00	祝日	10:00~20:00
土曜日	10:00~22:00	メンテナンス日	毎週木曜日
日曜日	10:00~20:00		夏季・年末年始

時間	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク/ジム	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク/ジム	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク/ジム	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク/ジム	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク/ジム	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク/ジム
10:00			10:15~10:45 アクアウォーク				10:15~10:45 サーキット																	
10:15~11:00	10:15~11:00 エンジョイエアロ Kazunari	10:30~11:15 からだ コンディショニング 達坂			10:30~11:15 かんたんエアロ 伊東	10:30~11:15 Bell's BARS 滝川			10:30~11:30 ZUMBA Gold 野村	10:15~11:15 ヨガ 野志谷			10:30~11:15 ハイ&ロー 佐藤 美	10:30~11:15 hot-fit フットセラピー 伊東	10:30~11:00 ウォーターシェイプ 谷本			10:15~11:00 hot-fit ヨガ 野志谷						
11:00																								
11:15~12:00	11:15~12:00 機能改善ヨガ 和田	11:30~12:15 ローインパクト 速藤			11:30~12:15 コアスパイラル 松本	11:30~12:15 ストレッチヨガ 北原			11:30~12:00 骨盤リセット 野村	11:30~12:15 hot-fit 骨盤リセット 野村			11:30~12:15 かんたんエアロ 達坂	11:30~12:15 Bell's BARS 滝川	11:15~11:45 Top Ride 山根			11:15~12:00 hot-fit 気功 野志谷						
12:00																								
12:30~13:15	12:30~13:15 はじめてエアロ 塚田	12:30~13:30 ボディ コンディショニング 片山			12:30~13:15 ラテン 藤田	12:30~13:15 hot-fit バランス コーディネーション 山根			12:45~13:30 Group Centergy 野村	13:00~13:45 Bell's BARS 近藤			12:30~13:30 自力整体 滝川	12:30~12:50 全身シェイプ 山根	12:00~12:30 サーキット			12:45~13:30 コアスパイラル 松本	12:45~13:30 ローインパクト 山家					
13:00																								
13:30~14:15	13:30~14:15 RITMOS Chiharu	13:45~14:30 hot-fit ピラティス 片山			13:30~14:15 かんたんステップ 塚田	13:30~14:30 hot-fit ヨガ 大谷			14:00~14:45 ハイ&ロー 高橋	14:00~14:45 美ユティ bodyWave 塚田			13:45~14:30 Group Centergy 池田	14:00~14:45 hot-fit ルーシーダットン AYA	13:30~14:30 スイミング 中級 安西			13:45~14:30 hot-fit ハイ&ロー 松本	13:45~14:30 hot-fit 機能改善ヨガ 山家					
14:00			14:00~14:45 ピギナーズスイム 吉岡																					
14:30~15:15	14:30~15:15 ZUMBA 塩田	14:45~15:30 hot-fit ジャンディーヨガ AYA			14:30~15:15 Group Centergy 谷	14:45~15:15 シェイプファイト			15:00~15:45 ラディカルパワー 北原	15:00~15:45 hot-fit ストレッチヨガ 大内			14:45~15:45 ZUMBA 佐藤 有	15:00~16:00 hot-fit パワーヨガ 近藤			14:45~15:30 ZUMBA 山家	14:45~15:15 全身シェイプ スタッフ						
15:00																								
15:30~16:15	15:30~16:15 ハイ&ロー 塩田	15:45~16:30 Group Centergy Chiharu			15:30~16:15 ZUMBA 塚田	15:30~16:15 hot-fit フットセラピー 谷																		
16:00																								
16:30~17:00			16:30~17:00 Top Ride 塩田																					
17:00																								
18:00																								
19:00	19:00~19:45 ラディカルパワー 小松	19:00~19:45 ローインパクト 谷			19:00~19:45 night 山家	18:40~19:00 バランスボール 塚田			18:30~19:00 ウェーブリリース 中村	18:45~19:30 ストレッチーズ 山家			19:15~20:00 STRENGTH 中村	19:45~20:15 night 山家			18:50~19:10 バランスボール							
19:30																								
20:00	20:00~21:00 ZUMBA 野村	20:15~21:00 hot-fit バランス コーディネーション 山根			20:00~20:30 HIP HOP セリナ	20:00~20:45 Bell's BARS 滝川			20:15~21:15 ZUMBA Gold 野村	20:30~21:15 ローインパクト 高橋			20:30~21:00 Top Ride 中村	20:30~21:15 hot-fit ラディカルパワー kazunari	20:30~21:15 マスターヨガ AYA			20:30~21:00 Top Ride 北原						
21:00																								
21:15~22:00	21:15~22:00 テクニクエアロ 野村	21:15~22:00 night 小松			21:15~22:00 Top Ride 山根			20:45~21:30 ダンスMIXエアロ セリナ	21:00~22:00 hot-fit 自力整体 滝川			20:55~21:40 Top Ride 高橋	21:30~22:15 コンピステップ 高橋	21:30~22:15 Group Centergy 池田										
22:00																								
22:30																								
23:30トレーニング時間終了				23:30トレーニング時間終了				23:30トレーニング時間終了				23:30トレーニング時間終了												

マーク説明

- マークは定員制プログラムとなります。
※開始2時間前(バイクレッスンは30分前)より各スタジオ前にて受付いたします。
- マークはホットプログラムとなります。
遠赤外線床暖房を完備したスタジオにて、高室温下でのプログラムを行います。
- マークは初めての方でもお気軽にご参加いただけるプログラムです。

バイクレッスンは全て定員が15名となります。
開始30分前よりスタジオ前にて受付いたします。

※インストラクターが代行になる際は館内ボードでの掲示、ホームページでのお知らせにてご案内させていただきます。
スケジュールは時期により変更となりますので、予めご了承ください。
☆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。