



プログラムスケジュール

2019年 1月

レフコ クッキープラザ店
埼玉県久喜市久喜中央1-1-20 クッキープラザ4階

0120-992-349 URL <http://www.refco.ne.jp>

平日 10:00~23:00 祝日 10:00~20:00
土曜日 10:00~21:00 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

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	フィットネス	ホット&コラーゲン	ファンクショナル	フィットネス	ホット&コラーゲン	ファンクショナル	フィットネス	ホット&コラーゲン	ファンクショナル	フィットネス	ホット&コラーゲン	ファンクショナル	フィットネス	ホット&コラーゲン	ファンクショナル	フィットネス	ホット&コラーゲン	ファンクショナル		
9:30																				
10:00																				
11:00	10:15~11:00 かんたんエアロ 長島	10:15~11:00 ピラティス 千葉		10:15~10:45 リラックスヨガ 伊藤	10:20~10:50 トレなび		10:15~11:00 骨盤コンディショニング 山崎	10:15~11:00 ヨガストレッチ 中村(美)		10:15~11:00 ボディメイクストレッチ 深田	10:15~11:00 太極舞 頼子		10:30~11:15 リトモス 中村(優)	10:20~11:05 ソフトヨガ mina		10:15~11:00 かんたんエアロ 木津	10:30~11:15 おなかシェイプアップヨガ miho			
12:00	11:15~12:00 ZUMBA 45 千葉	11:15~12:00 骨盤スローEX 長島		11:00~11:45 ソフトヨガ 伊藤	11:10~11:40 デトックスシェイプ		11:15~12:00 キックアウト 山崎	11:15~12:00 パワーヨガ入門 中村(美)	11:15~11:35 骨盤リセット	11:15~12:00 フラダンス 千葉	11:15~12:15 ホットビューティピラティス 頼子	11:15~11:35 クイックシェイプ	11:30~12:15 バレトン Kaori	11:20~12:20 HIPHOP AYA		11:15~12:15 ZUMBA 60 木津	11:30~12:30 ビューティーホルモンヨガ miho	11:15~11:35 骨盤リセット		
13:00	12:15~13:00 ファットバーナー 長島	12:30~13:30 美彩心	12:10~12:30 骨盤リセット	12:00~13:00 フラダンス 渡	12:00~12:45 パワーヨガ 伊藤	12:00~12:20 骨盤体操	12:15~12:45 はじめてエアロ 松本	12:15~13:15 美彩心		12:15~12:45 パンチ&シェイプ 須藤			12:30~13:00 ピラティス入門 Kaori			12:30~12:40 エレメント	12:45~13:30 ラディカルパワー 45 荒瀬	12:50~13:35 ヨガストレッチ miho		
14:00	13:15~14:15 ソフトヨガ 佐藤(絵)	13:45~14:45 美骨盤ヨガ 干場	13:15~13:35 クイックシェイプ	13:15~14:00 JAM 細野	13:10~14:10 ピラティス 佐藤(絵)		13:00~13:45 ラテンエアロ 松本	13:30~14:00 トレなび		13:00~13:45 ラディカルパワー 45 須藤	12:45~13:45 アースヨガ 梅沢	13:00~13:20 カラダほぐし	13:15~14:00 オリジナルエアロ 小高	12:45~13:45 スリムアップヨガ 上野		13:45~14:45 fight 60 北山	14:10~14:40 リラックスヨガ 中村(美)			
15:00	14:35~15:35 リトモス60 中村(優)	14:55~15:40 ソフトヨガ 干場	14:00~14:20 バランスボール	14:15~15:00 ローインパクト 上野	14:30~15:00 アロマストレッチ		14:15~15:00 fight 45 荒瀬	14:15~15:15 スリムアップヨガ 佐藤(絵)	14:15~14:35 クイックシェイプ	14:00~14:45 ピラティス 梅沢	14:00~14:30 DANCE基礎 須藤		14:15~15:00 ZUMBA 45 熊田	14:20~15:05 美骨盤メイク 小高	14:15~14:35 クイックシェイプ(お慶)	14:40~15:00 ヒートラッシュ		15:00~15:45 ローインパクト 及川	14:55~15:55 パワーヨガ 中村(美)	
16:00	15:45~16:30 キックアウト 深田	15:50~17:00 コラーゲンシャワー		15:15~16:00 はじめてステップ 上野	15:30~16:30 スリムアップヨガ 富澤	15:20~15:40 骨盤リセット	15:15~16:00 パワーカーディオ45 内藤	15:30~16:15 ピラティス 佐藤(絵)	15:15~15:35 カラダほぐし	15:00~16:00 ZUMBA 胸ヶ嶺	14:45~15:45 美彩心	15:00~15:20 クイックシェイプ	15:15~16:00 ラディカルパワー 45 坂倉	15:20~16:05 ソフトヨガ mina		15:00~15:45 ローインパクト 及川	14:55~15:55 パワーヨガ 中村(美)	15:00~15:20 ヒートラッシュ		
17:00																				
18:00	ファンクショナルエリア登場 ダンベル、チューブ、バランスディスクなど様々なアイテムが登場！ コアエクササイズをはじめ骨盤エリアも拡大し、今より広々使えるようになります。スタジオプログラムに参加されたことがない方も短時間で効果的なプログラムを豊富にご用意しております。			運動しながら、キレイを補給 <small>633nmの可視光線を出す特殊なランプを搭載したスタジオです。633nmという波長の特殊な光を全身に浴びながら、美肌効果が発揮できるエクササイズやセルフレッス、HEAD&KOHやロスプローションによるコラーゲン補給を同時に行うことで、「美」を追求し、激張りに「キレイ」を叶えます。</small>			グループファイティング 格闘技とボクシングの動きを取り入れたエクササイズでカラダにメリハリをつけましょう！ エネルギーな音楽と活気あふれるグループの雰囲気を楽しみましょう。													
19:00	19:10~19:55 キックボクササイズ 佐藤	19:30~20:00 お腹シェイプ	19:00~19:20 骨盤リセット	19:25~20:10 ピラティス 有馬	19:30~20:00 デトックスシェイプ	19:00~19:20 骨盤リセット	19:15~20:00 エンジョイステップ 樋口	19:15~20:00 美彩心		19:30~20:15 fight 45	19:15~20:00 ソフトヨガ 頼子		18:30~19:15 fight 45 荒瀬	18:00~19:15 コラーゲンシャワー						
20:00	20:10~20:55 メガダンス 佐藤	20:15~21:00 スリムアップヨガ 富澤	20:10~20:30 ヒートラッシュ	20:25~20:55 コアトレ 風人	20:30~21:15 骨盤調整ヨガ 有馬	20:05~20:25 ヒートラッシュ	20:15~21:00 サルセッション 樋口	20:15~20:55 アロマストレッチ	20:30~20:50 クイックシェイプ	20:30~21:15 ラディカルパワー 45 内藤	20:15~21:15 ホットビューティピラティス 頼子		20:30 トレーニング時間終了							
21:00	21:10~21:55 ZUMBA 45 川俣	21:15~22:00 ソフトヨガ 富澤	20:35~20:55 クイックシェイプ	21:10~21:55 パンチ&シェイプ 風人	21:30~22:00 アロマストレッチ		21:15~22:00 ラディカルパワー 45 坂倉	21:15~22:00 スリムアップヨガ 内藤		21:30~22:00 デトックスシェイプ	21:30~22:00 コラーゲンシャワー									
22:00	22:30 トレーニング時間終了			22:30 トレーニング時間終了			22:30 トレーニング時間終了			22:30 トレーニング時間終了										

マーク説明

- ◆ 定員制プログラムとなります。(事前予約が必要となります。)
- ◆ ¥ は有料プログラムです。
- ◆ 暖 はwarmプログラムです。水分補給をお願いします。
- ◆ 加湿 は加湿ありのhotプログラムです。参加時はバスタオルをお持ちください。
- ◆ 女性限定 はコラーゲンプログラム(女性限定)です。参加時はバスタオルをお持ちください。
- ◆ コラーゲンシャワーは、コラーゲンランプを照射する時間です。予約は不要です。

※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。なお急遽代行になる場合がございます。予めご了承ください。
 ※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。