

姫路駅前の地域最大級
スパ&フィットネス!

からだ改革宣言!

2019年新春特別 キャンペーン

1/13
(日)
20:00
まで

新春5大特典 ◊ 限定100名様

(例) マスター会員
通常月額8,980円(税別)

特典
1

入会金 通常
3,080円(税別)

0円

特典
2

2ヶ月それぞれ月会費

2,019円/月 (税別)

特典
5

水素水
ボトル
プレゼント

特典
4

水素水
2ヶ月分会費

0円

特典
3

からだステーション
2ヶ月

0円

通常月額1,080円(税別)

ペア割

2名以上同時入会で登録手数料1,000円引き

※特典は6ヶ月以上在籍される方に限ります。※別途、登録手数料が必要となります。
※からだステーション、水素水は3ヶ月継続が条件となります。



脂肪 キャンペーン
買取 実施中!



からだステーション導入!

からだステーションは活動量計で記録した歩数・消費カロリーデータや、ジムで測った体組成計・血圧計データを、タブレットや携帯でわかりやすくグラフで表示。運動の成果が一目でわかるので、あなたに合った、より効果的なフィットネスプログラムが組めます。



入会するなら今がオトク!
フィットネスクラブレコ 姫路店

0120-974-521

WEBから入会予約していただけます!
フィットネスクラブレコ | [P](#)

【営業時間】平日10:00~23:00 / 土曜日10:00~21:00 / 日・祝日 10:00~20:00
【休館日】毎週木曜日 夏季・年末年始

見学大歓迎!施設見学会開催中!
お電話でご予約いただくとスムーズにご見学いただけます。

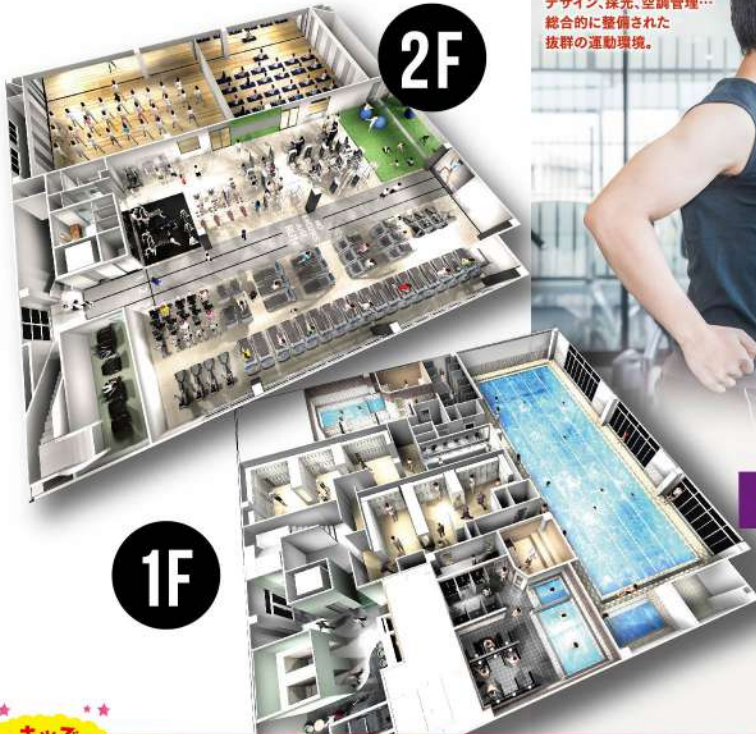
充実のマシン、豊富なプログラム、快適なスパ。五感を刺激するフィットネスクラブ “クロスフィールド・レフコ”

姫路市が推進している新たな街づくりコアゾーン。
その一角に「様々な世代との交流を推進し、笑顔で楽しいある暮らしを提供する場所」のひとつとしてレフコは全力でサービスを提供します。

充実の空間!

トレーニングアイテムも充実のラインアップ。

フィットネスクラブが初めての方や女性の方にも使いやすいアイテムが揃っています。経験豊かなトレーナーとコミュニケーションをとりながら、目的達成に向けて頑張れる環境を整えています。



2F

1F

GYM

まるで外を走っているみたい!
デザイン、採光、空調管理...
総合的に整備された
抜群の運動環境。



間高期!グループプランニング導入!
「走る」に
新感覚!

グループプランニング

心拍数を測定しながら行う、最新のサーキットトレーニング。リアルタイムで効果を感じられる新感覚のフィットネスをぜひ体験ください!

パーソナルトレーニング実施中

詳しくはクラブにお問い合わせください。



トレッドミルに「傾斜」-5% 初心者の方でも安心してご利用いただけるサポートを登山のようなラングライドにご用意しております。
心拍数を測定しながら行う、最新のサーキットトレーニング。リアルタイムで効果を感じられる新感覚のフィットネスをぜひ体験ください!

STUDIO

皆と一緒にエクササイズ!
楽しみながら運動効果が期待できます。

ホットスタジオ

身体の柔軟性を向上させるとともにデトックスや血流改善、冷え性、基礎代謝アップにも繋がります。

100名以上収容可能な超大型スタジオ!!

大空間ならではの盛り上がり、仲間との一体感も大きな魅力です。



様々な格闘技の動作を取り「音楽」と「ダンス」それぞれに合わせたプログラム。パンフィットネスエクササイズやキックでストレス発散 爽快感が楽しめるダンスエクササイズ! 全身を引き締めます。 イス、それがZUMBAです。

ヨガやダンス、格闘技系プログラム、ホットヨガまで多彩に楽しめます。もちろん初心者向けのプログラムも多数ご用意! ひとりで運動することが不安と言う方は、スタジオでのエクササイズがおすすめです! 「スタジオはちょっと...」という方もスタッフにご相談ください!



ゆっくりとした呼吸で、身体 新陳代謝が上がってさらに無難なく全身の調整をし、汗をかくことができます。美容や冷え性にも効果があります。 冷え性にも効果があります。 冷え性にも効果があります。 冷え性にも効果があります。

POOL

レフコのプールは一年中快適!
冬はあたたかく、夏は涼しい快適水温。

全5コースのデザイン性に優れた自慢のプールは1周50mのウォーキング専用レーンもあり、泳ぐことが苦手な方も運動効果抜群のアクアフィットネスを体験できます。



▲SUPヨガ

「ヨガ」と「マリンスポーツ」[SUPスタンドアップパドルボード]を組み合わせた新感覚のレッスン。プールに浮かべたSUPボードの上に立ちヨガをすることで地上にいるよりも体幹が鍛えられ、ストレス発散などリラックス効果も期待できます。初心者から手ぶらで気軽に参加できるのも魅力!!



アクアジョイ

「祖母聖光石」 使用のジャグジー!

祖母聖光石による遠赤外線、マイナスイオン効果が期待できます。



ジャグジー

キッズスクール **NEW** キッズ体操教室 <クラス>60分

日程 毎週月曜日 定員 各15名 料金 月額5,980円(税別)

キッズ体操入門 対象 5歳~小学2年生
時間 16:30 ~ 17:30(60分間)

キッズ体操初級 対象 小学3年生~
時間 17:30 ~ 18:30(60分間)

キッズダンス <クラス>60分 ヒップホップダンス

日程 毎週水曜日 定員 各20名 料金 月額5,980円(税別)

キッズダンス入門 対象 5歳~小学3年生
時間 16:30 ~ 17:30(60分間)

ダンス初級 対象 小学4年生~
時間 17:45 ~ 18:45(60分間)

親子スイミング

対象 2歳~4歳 ※満4歳を迎えた月まで

日程 毎週月曜日 10:30 ~ 11:15(45分間)
水曜日 15:30 ~ 16:15(45分間)
土曜日 10:30 ~ 11:15(45分間)

定員 各10名 料金 月額5,980円(税別)

RELAX REFCOの「RE」はRelax(リラクゼーション)。
レフコは「くつろぎ」にもこだわっています。

清潔な浴室にはテレビ付きの高湯サウナ、水風呂、シャワーを完備。運動後の疲労回復にももちろん、家事やお仕事など日々の疲れも癒されること間違いなし!

サウナ シャワー
ラウンジ プライベートロッカー マッサージチェア

初めての方に優しいフィットネスクラブ
フィットネスクラブレフコ 姫路店

0120-974-521 ☎ 670-0927
兵庫県姫路市駅前町27-3

Instagram 公式アカウント開設!!
随時情報発信中!!
@refcohimeji

【営業時間】平日 10:00 ~ 23:00 / 土曜日 10:00 ~ 21:00 / 日・祝日 10:00 ~ 20:00
【休館日】毎週木曜日 夏季・年末年始

会員種類	60歳以上お年寄りの方 プラチナ会員	プラチナ会員からの紹介で グループ会員に プラチナフレンド会員	※オールドフレンズに申し込みたい方 入会料 マスター会員	家族2名以上がマスター会員で ご入会の方 家族会員	主幹の方におススメのお得なプラン デイトタイム会員	会社の健康づくり(リフレックス)に ご入会の方 法人会員
月会費	6,480円(税別)	5,980円(税別)	8,980円(税別)	7,980円(税別)	6,980円(税別)	16,000円(税別)
ご利用時間帯	平日 10:00 ~ 17:00 日・祝日 使用不可	平日 10:00 ~ 17:00 土・日・祝日 使用不可	平日 10:00 ~ 23:00 土・日 10:00 ~ 21:00 日・祝日 10:00 ~ 20:00	平日 10:00 ~ 23:00 土・日 10:00 ~ 21:00 日・祝日 10:00 ~ 20:00	平日 10:00 ~ 17:00 土・日 10:00 ~ 21:00 日・祝日 10:00 ~ 17:00	平日 10:00 ~ 23:00 土・日 10:00 ~ 21:00 日・祝日 10:00 ~ 20:00

※入会金 通常3,000円(税別) ▶ 0円

※登録手数料 通常2,000円(税別)

※初月会費 ¥2,019円(税別)

※キャッシュカード

※身分証明書

入会資格...15歳以上の方で当クラブの承認を得た方

※ただし、下記の方に入会いただけません。
○未成年の方 ○有罪者の方 ○入会後1年以内に入会した方 ○入会後1年以内に入会した方 ○入会後1年以内に入会した方

大型 駐車場 完備!!

JR姫路駅 徒歩5分!!

HPからの入会予約がおすすめです!!
レフコ <http://www.refco.ne.jp>