

新春4大特典!

限定100名様! 2/27(水)23:00まで

特典1

入会金

通常3,000円(税別)

0円

特典2

2ヶ月それぞれ月会費 (例)マスター会員
通常月額8,980円(税別)

2,980円/月 (税別)

特典3

からだステーション2ヶ月

通常月額1,000円(税別)

0円

特典4

水素水2ヶ月分会費

通常月額1,000円(税別)

0円

ペア割

2名以上同時入会で

登録手数料 500円引き! (税別)

※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。

2019年新しい自分を見つけよう!

スタート応援キャンペーン

姫路駅前の地域最大級 スパ&フィットネス!

からだステーションで
なりたい自分へ!

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フコ 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フコ | [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] 毎週水曜日 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。

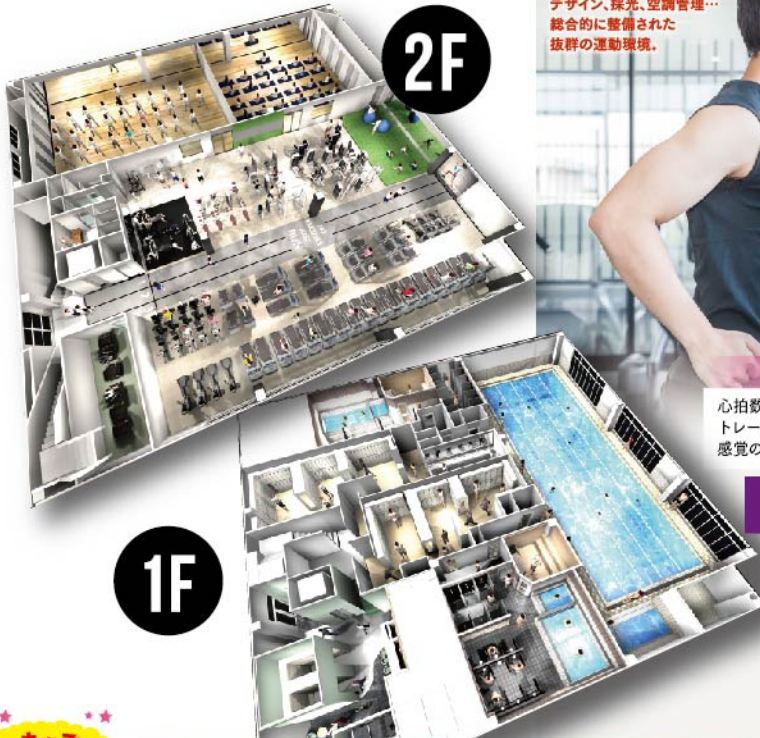
充実のマシン、豊富なプログラム、快適なスパ。五感を刺激するフィットネスクラブ “クロスフィールド・レフコ”

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、笑顔で潤いの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。

関西初! グループランニング導入!
「走る」に
新感覚!

これからマラソンを始めたい方、
長く走れるカラダをつくりたい方、
全身を引き締めたい方へ!

▲ グループランニング

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。



最新のマシンを揃えた大型 初心者の方でも安心してご利用いただけるマシンを揃えています。最新のマシンを揃えた大型 初心者の方でも安心してご利用いただけるマシンを揃えています。最新のマシンを揃えた大型 初心者の方でも安心してご利用いただけるマシンを揃えています。

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。

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!



様々な格闘技の動作を取り「音楽」と「ダンス」を合わせたプログラム、パンフィットネスエクササイズやチヤキックでストレス発散 爽快感を味わえます! 全身を引き締めます。 イズ、それがZUMBAです。

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感できます。



▲ SUPヨガ

「ヨガ」とマリンスポーツ「SUP」を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を、プールに浮かべたSUPボードの上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、ストレス発散などの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!!



「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。



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 毎週金曜日 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「RELAX(リラクックス)」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級サウナ、次風呂、シャワーを完備。運動後の疲労感はもちろん、家事やお仕事など日頃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

【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

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

会員種類	プラチナ会員	プラチナフレンド会員	マスター会員	家族会員	デイトタイム会員	法人会員
月会費	6,480円(税別)	5,980円(税別)	8,980円(税別)	2人から1,980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 土日祝 10:00～17:00	平日 10:00～17:00 土日祝 10:00～17:00	平日 10:00～23:00 土日祝 10:00～21:00	平日 10:00～23:00 土日祝 10:00～21:00	平日 10:00～17:00 土日祝 10:00～17:00	平日 10:00～23:00 土日祝 10:00～21:00

ご入会に必要なもの ※ご入会時のみクレジットカードがご使用いただけます。※10日以降の手続きの場合、翌月会費を現金にていただきます。

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 ▶ 2,980円 キヤッシュカード 認印 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

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