

姫路駅前に地域最大級!フィットネスクラブレフコ姫路店

レフコが
お悩み解決
します!

こんなことで お困りではないですか?

運動したいけどなかなか続かない...
何から始めればいいのかわからない...
何度かチャレンジしたけど成果が出ない...

限定100名様!
3/31(日)
20:00まで

特典1 5ヶ月間
月会費
(例)マスター会員
通常月額8,980円(税別)

5,980

(税別)
円/月

特典2 入会金
通常3,000円(税別)

0

円

特典3 からだステーション1ヶ月
通常月額1,000円(税別)

0

円

特典4 レンタルロッカー1ヶ月
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 1,000円(税別)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は4ヶ月継続が条件となります。



3/21
(木・祝)

姫路市在住の方限定!

地域無料開放日!

無料で施設が体験できます! 体験料▶**無料**
※詳細はお電話にて承ります。お気軽にお問い合わせください。

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レフコ 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レフコ | [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。

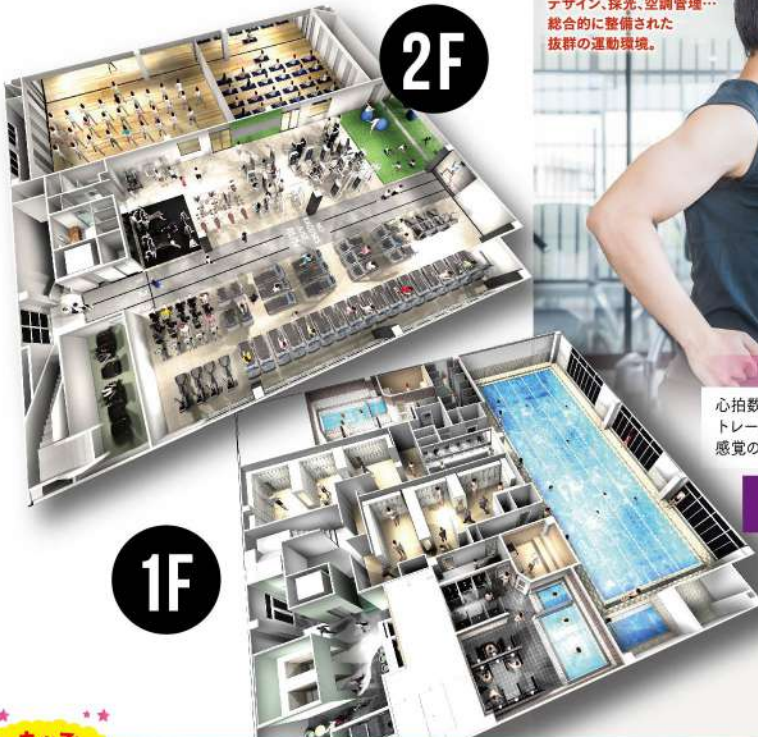
充実のマシン、豊富なプログラム、快適なスパ。五感を刺激するフィットネスクラブ “クロスフィールド・レフコ”

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 STUDIO POOL

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ご体験ください!

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ジムでは、理想のカラダを 利用いただけるサポートをつくるトレーニングが人気です。最新のマシンを揃えています。最新のマシンを揃えています。最新のマシンを揃えています。



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」をとり入れたプログラム、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 融合させたダンスエクササイズ! 全身を引き締めます。 イズ、それがJUMBAJ!です。

ゆっくりした呼吸で、身体 新陳代謝が上がってたり無理なく全身の調整をし、汗をかきやすくなります。冷え性にも効果も期待できるので女性を中心に大人気のプログラムです。



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」スタンドアップパドルボードを組み合わせ合わせた新感覚のレッスンをプールに浮かべたSUPボードの上立ちまわることができるの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!!



水のシャワー
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

日時 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。

清潔な浴室にはサリレキ付きの高圧サウナ、水風呂、シャワーを完備。運動後の疲労感はもちろん、家事や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】毎週水曜日 夏季・年末年始

Instagram @refcohimeji

会員種類	マスター会員	プラチナ会員	プラチナフレンド会員	家族会員	デイトタイム会員	法人会員
月額料金	8,980円(税別)	6,480円(税別)	5,980円(税別)	2人様から 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 ~ 23:00 土曜 10:00 ~ 21:00 日・祝 10:00 ~ 20:00	平日 10:00 ~ 17:00 土曜 10:00 ~ 17:00 日・祝 10:00 ~ 20:00	平日 10:00 ~ 17:00 土曜 10:00 ~ 17:00 日・祝 10:00 ~ 20:00	平日 10:00 ~ 23:00 土曜 10:00 ~ 21:00 日・祝 10:00 ~ 20:00	平日 10:00 ~ 17:00 土曜 10:00 ~ 17:00 日・祝 10:00 ~ 20:00	平日 10:00 ~ 23:00 土曜 10:00 ~ 21:00 日・祝 10:00 ~ 20:00

ご入金に必要なもの ※ご入金時のみクレジットカードがご利用いただけます。※10日以降お手続きの場合、翌月会費を現金にていただきます。

入金金 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 ▶ 5,980円 キャンセルカード 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.jp>