

# フィットネスクラブ レフコ プログラムスケジュール

2019年 7月~

レフコ姫路店  
兵庫県姫路市駅前町27-3  
0120-974-521  
URL <http://www.refco.ne.jp>

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

メンテナンス日  
毎週木曜日  
夏季・年末年始

	Mon.				Tue.				Wed.				Fri.				Sat.				Sun.							
	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL				
10:00																												
11:00	10:30~11:15 ピラティス Takeshi		10:45~11:15 グループRUN ジョートサーキット		10:30~11:00 全身ストレッチ				10:30~11:15 SPINE YOGA AMI		10:45~11:15 姿勢改善ウォーク KOTARO		10:30~10:50 骨盤リセット		10:55~11:15 骨盤体操		10:45~11:30 ピラティス Takeshi		11:00~11:30 グループRUN ジョートサーキット		10:30~11:30 親子スイミング			10:45~11:30 SUP YOGA KANAKO				
12:00	11:30~12:15 ラディカルパワー 石井	11:30~12:00 アロマストレッチ			11:15~12:00 PELVIC YOGA YUKI		11:15~12:00 グループRUN ライトサーキット		11:30~12:15 かんたんエアロ 小林	11:30~11:50 骨盤リセット		11:55~12:25 シェイプファイブ	12:00~12:45 グループRUN トラックサーキット		11:30~12:15 fight		11:45~12:30 ZUMBA 藤本		11:30~12:30 親子スイミング				12:00~12:45 BOOTY YOGA KANAKO					
13:00	12:30~13:15 ZUMBA 石井	12:15~13:00 パランス・ディネーション バル		12:15~12:45 水泳入門	12:15~13:00 かんたんエアロ 窪田	12:15~12:35 骨盤リセット	12:40~13:00 おなかシェイプ		12:30~13:15 自力整体 小林	12:45~13:15 走れるからだ作り ~RUNトレ~		12:00~12:45 グループRUN トラックサーキット		12:30~13:15 BOOTY YOGA YUKI	12:30~13:15 グループRUN ライトサーキット		12:45~13:05 骨盤リセット	13:10~13:40 アロマストレッチ		12:45~13:15 ウォーターシェイプ		13:00~13:20 肩こり改善ストレッチ リトモス Miyuki	13:25~13:45 おなかシェイプ					
14:00	13:30~14:15 PELVIC YOGA AMI	13:30~14:15 グループRUN ライトサーキット			13:15~14:00 ZUMBA 今峯	13:30~14:00 ボルドブラ 工藤		13:15~14:00 SUP YOGA YUKI		13:45~14:30 パワーヨーガ 上田		13:30~14:00 グループRUN ジョートサーキット		13:30~14:15 ローインパクト45 小林	13:30~14:15 ボルドブラ 船曳	13:45~14:30 SUP YOGA AMI	14:00~14:45 ハタヨーガ 上田	14:00~14:45 グループRUN ライトサーキット		14:00~14:45 STRONG by ZUMBA 石井	14:00~14:45 グループRUN ライトサーキット							
15:00	14:30~15:15 fight KOTARO	14:30~14:50 骨盤リセット	14:55~15:15 骨盤体操		14:15~15:00 ローインパクト45 岡本	14:15~15:00 ピラティス 工藤		14:15~14:45 ウォーターシェイプ		15:00~15:45 ZUMBA 藤本		14:45~15:15 背泳ぎ初級	14:45~15:15 アクアピクス 船曳	15:00~15:30 全身シェイプ	15:15~15:45 グループRUN ジョートサーキット	15:00~15:45 パワーカーディオ KOTARO				15:00~15:30 骨盤リセット								
16:00					15:30~16:15 ハタヨーガ 岡澤		15:15~16:00 グループRUN トラックサーキット					15:30~16:15 親子スイミング													15:45~16:30 fight			
17:00		16:30~17:30 キッズ体操 入門												16:30~17:30 キッズダンス 入門							16:45~17:30 ZUMBA 大崎	16:45~17:30 アロマリラクゼーション 世良						
18:00		17:30~18:30 キッズ体操 初級												17:45~18:45 ダンス初級											17:45~18:30 グループRUN トラックサーキット			
19:00									18:45~19:15 アロマストレッチ	18:30~19:15 グループRUN ライトサーキット			19:05~19:25 骨盤リセット	19:15~20:00 ラディカルパワー 石井	19:30~20:00 おなかシェイプ	19:15~20:00 SUP YOGA KANAKO	18:30~19:15 PELVIC YOGA MASAKI	18:30~19:15 HIP HOP初級 KUMI		18:30~19:00 アクアピクス バル								
20:00	19:15~20:00 SPINE YOGA MASAKI		19:00~19:45 グループRUN トラックサーキット		19:10~19:55 リトモス 松本(典)	19:00~19:45 BOOTY YOGA KANAKO	19:15~19:45 グループRUN ジョートサーキット		19:30~20:00 全身シェイプ	19:15~20:00 ボルドブラ 船曳		20:15~21:00 fight SASAKI	20:15~21:00 ラディカルパワー 石井	20:15~21:00 おなかシェイプ	20:15~20:00 SUP YOGA KANAKO	19:30~20:20 ZUMBA バル				19:30~20:15 グループRUN トラックサーキット				19:30 トレーニング時間終了				
21:00	20:15~21:00 ラディカルパワー KOTARO	20:15~21:00 アロマリラクゼーション 世良	20:30~21:00 グループRUN ジョートサーキット	20:00~20:30 SUP FIT	20:10~21:05 STRONG by ZUMBA 松本(典)	20:20~20:55 骨盤リセット	20:25~20:55 シェイプファイブ		20:00~20:45 SUP YOGA KANAKO				20:15~21:00 ハタヨーガ 榎	20:15~20:45 走れるからだ作り ~RUNトレ~	20:15~21:00 グループRUN トラックサーキット											20:30 トレーニング時間終了		
22:00	21:15~22:00 ZUMBA 大崎	21:15~21:35 骨盤リセット			21:20~22:05 ZUMBA バル	21:10~21:55 ピラティス Takeshi	21:00~21:45 グループRUN トラックサーキット			21:15~22:00 パワーヨーガ 松本(ふ)	21:15~22:00 グループRUN カントリーサーキット		21:15~22:00 fight KOTARO	21:15~22:00 グループRUN ライトサーキット														
23:00	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**

- は定員制プログラムとなります。 ※開始30分前より予約カウンターにて受付します。
- スタジオプログラムへのご参加が初めての方におすすめ。
- 遠赤外線の床暖房を使用したプログラムです。

※グループRUNは、開始40分前から受付～開始10分前に受付終了いたします。  
 ※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。

# プログラム内容一覧

	プログラム名	時間(分)	難度	内容	目的・効果	定員
GYM	グループRUN	45	◇	ランニングと筋トレを組み合わせた新感覚ダイエットエクササイズ! レベルによって強度が変わります。Level1~4	燃 体 癒 整 踊	12名
	かんたんエアロ	45	◇	久しぶりに運動される方、エアロビクスに挑戦したい方におすすめのクラスです。	燃 体 癒 整 踊	なし
エアロビクス	ローインパクト	45	◇◇	エアロビクスに少し慣れてきた方を対象とするクラス。	燃 体 癒 整 踊	なし
ダンス	ZUMBA	45	◇◇	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	DANCE MIX	45	◇	J-POP・洋楽など様々なジャンルのヒット曲にあわせて、ダンスの振り付けを楽しむクラスです。簡単な動きがメインなので初めての方にもおススメステップ台を使用する場合もあります。Rのフリースタイルをお楽しみ下さい。	燃 体 癒 整 踊	なし
	リトモス	45	◇◇	様々なダンスの要素が入るプログラムです。全身の筋肉をバランスよく使いながらシェイプアップしましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
	HIP HOP初級	45	♥	ダンス初心者、ダンスをこれからはじめたい方のためのクラスです。楽しくかっこよく踊りましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
YOGA	BOOTY YOGA	45	◇	女性らしく引き締まった下半身づくりを目的とするクラスです。冷えむくみに効果的と言われるポーズを中心に血液やリンパの流れの向上をします。ランニングの際に下半身の各関節がスムーズに動くようなフローも多く含まれる為、ランナーの方にもオススメです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	SPINE YOGA	45	◇	美しい立ち姿勢は「背中の筋力」で決まります。肩の後ろと背中の筋肉に適切な負荷をかけ、腰を反ることなく真っすぐな立ち姿勢が保てる筋力を鍛えます。また、肩関節の可動域拡大につながるフローも多く存在するため、猫背や肩こりにお悩みの方にもオススメです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	PELVIC YOGA	45	◇	シェイプされた「機能的なくびれ」を目指すクラスです。上半身の屈曲、伸展、捻転動作をバランスよく組み合わせ、腹腔内圧を上げて内臓の下垂を防ぎます。骨盤姿勢が正され上肢と下肢がバランスよく機能するようになるので、様々な運動に対するパフォーマンスが向上します。強くなやかな体幹をつくりましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ハタヨーガ	45	♥	様々なポーズと呼吸で心と体をつなぎ、心身のリラックスをはかります。	燃 体 癒 整 踊	なし
	パワーヨーガ	45	◇◇	動と静のポーズを流れるように行います。運動量が高くボディメイク抜群です。	燃 体 癒 整 踊	なし
	コンディショニング	ポルドブラ	30/45	♥/◇	バレエ・ピラティス・ヨーガを組み合わせ、しなやかボディを目指すクラスです	燃 体 癒 整 踊
	アロマリラックス	45	♥	アロマオイルを使用し、筋肉や骨格を調整しながら身体を整えます。	燃 体 癒 整 踊	なし
	アロマトレッチ	30	♥	アロマの香りの中で緊張をほぐし、心身共にリラックスします。	燃 体 癒 整 踊	なし
コアストレッチング	骨盤リセット	20/30	♥	骨盤周辺の筋肉を緩め、リラックスさせます。	燃 体 癒 整 踊	35名
	骨盤体操	20	♥	骨盤周辺の筋肉を引き締めます。お腹周りの引き締め効果もあります。	燃 体 癒 整 踊	35名
	ピラティス	45	◇	カラダの芯から鍛えられ、姿勢が整います。マットを使用したピラティスを行います。	燃 体 癒 整 踊	なし
	バランスコーディネーション	45	♥	やさしいストレッチやエクササイズで、筋力、骨格、自律神経のバランスを整え快適ボディを目指します。	燃 体 癒 整 踊	なし
	自力整体	45	♥	自分で凝りをほぐすセルフマッサージです。自然治癒力を高めて心も身体も整えていきます。長めのタオルをご持参ください。	燃 体 癒 整 踊	なし
	STRONG by ZUMBA	45/55	◇◇	音楽に合わせて強度変換をしていくインターバルトレーニングです。自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。	燃 体 癒 整 踊	なし
かんたん	全身シェイプ	30	♥	キレイな身体づくりを行うためのクラスです。全身の筋力を正しく刺激して理想の身体をつくりましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
	全身ストレッチ	30	♥	全身の身体を気持ちよく伸ばすクラスです。柔軟性を向上してケガをしにくいしなやかな身体をつくりましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
	腰痛改善ストレッチ	20	♥	柔軟性を向上させ腰痛予防に効果的です。	燃 体 癒 整 踊	なし
	走れるからだ作り ~RUNトレ~	30	◇	ランニングに必要な筋力トレーニングです。ランニングだけでなくヒップアップや全身の脂肪燃焼に効果的です。みんなで楽しくトレーニングを行いましょう!	燃 体 癒 整 踊	なし
	おなかシェイプ	20/30	♥/◇	おなかまわりが少しでも気になる方必見!!ホットスタジオで行うおなか改善プログラムです。ひとりではできないことも皆と一緒にやればできる!あなたの理想のおなかを手に入れましょう!!	燃 体 癒 整 踊	なし
	シェイプファイト	30	♥	シンプルな格闘技の動きで気持ちいい汗がかけられるクラスです。「動ける!!」を体感しカラダを活性化することで運動効果を高めましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
フィットネス	ラディカルパワー	45	◇	バーベルの筋コンディショニングプログラム!全身の筋持久力を高め、シェイプアップを目指すクラス!	燃 体 癒 整 踊	45名
	パワーカーディオ	45	◇	バーベルとエアロビクスエクササイズのコンビネーション!さらに脂肪を燃焼したい方におススメ!	燃 体 癒 整 踊	45名

	プログラム名	時間(分)	難度	内容	目的・効果	定員
mosa プール	M fight	45	◇	アメリカ発の格闘技エクササイズ! ストレス発散・ダイエットにも最適です! Let's move!	燃 体 癒 整 踊	なし
	AQUAJOY	30	♥	水の浮力で膝・腰に優しく、水の抵抗でエネルギー消費を目指します。	燃 体 癒 整 踊	なし
	姿勢改善ウォーク	30	♥	水中で歩くことでバランス感覚を高めながら体幹を強化していきます。筋力と、ストレッチを両方行うことで姿勢改善していきましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
アクア	ウォーターシェイプ	30	♥	腰や膝に優しいプールで30分で脂肪燃焼。あこがれボディを手に入れよう。	燃 体 癒 整 踊	なし
	SUP YOGA	45	◇	ハワイで生まれた最新のアウトドアフィットネス。大きなボードの上で水の特性を活かした様々な動きをし、体幹の強化や最上のリラククス効果が得られます。さらにプールで行うことで初心者の方も安全に楽しんでいただくことが出来ます。	燃 体 癒 整 踊	10名
	SUP FIT	20/30	♥	大きなボードの上で筋力トレーニングを行います。水の上の感覚を楽しみながらトレーニングを行う事でインナーマッスルが鍛えられ、シェイプアップできます!!	燃 体 癒 整 踊	10名

	プログラム名	対象	時間(分)	内容	定員
キッズ	親子スイミング	2歳~4歳	45	親が初歩的な技術を子供に教え水慣れし、最終的にクロールを目指すクラスです。	10名
	キッズダンス入門	5歳~小学3年	60	未経験のお子様も安心して参加できるクラスです。簡単な振り付けでかっこよく踊りましょう!	20名
	キッズダンス初級	小学4年~			
	キッズ体操入門	5歳~小学2年	60	バランス感覚や柔軟性を高め、身体を動かす事が楽しくなります。動く中でリズムも身につきます。	15名
	キッズ体操初級	小学3年~			



## グループファイト

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!  
エネルギーあふれるグループの雰囲気を楽しみましょう。



## ZUMBA

ZUMBA(ズンバ)は、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズで、心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので、脂肪を燃焼させる効果が期待できます。

### 大人気!

## グループRUN

ランニングと筋トレを組み合わせた新感覚ダイエットエクササイズ! 心拍センサーを装着して、心拍数を管理しながらトレーニングするランニングプログラムです。無理なく楽しく走れるようになるための体力をつけるためのレッスンです! 初めて走る方大歓迎です!



### スタジオ・プールレッスンのルール・マナーご案内

- レッスン開始から5分後以降の入室は、お客様の安全を考慮し、お断りしております。
- レッスンにはなるべく最初から最後まで参加するようにしましょう。
- 水分補給はこまめに行いましょう。ペットボトルや水筒はふた付きのものをご持参ください。
- 汗拭き用のタオルをご持参ください。
- タオル、水筒などでの場所取りはご遠慮ください。
- レッスンによっては、必ず室内シューズを履いていただきます。事前にご確認ください。
- プールレッスンの時間帯は、歩行コース、遊泳コースのご案内が変更いたします。
- コース移動をお願いする場合がございます。あらかじめご了承ください。

会員の皆様が気持ちよくご利用できるよう、ご理解ご協力をお願いします

### ■ ステップアップのピラミッド

- ◇◇◇ 中上級プログラム
- ◇◇ 中級プログラム
- ◇ 初級プログラム

### ♥ 初心者マークプログラム

はじめての方におススメ!

### ■ 目的・効果から自分に適したプログラムを選べます。

燃 脂肪燃焼、引き締め

癒 リラックス

踊 楽しく踊る

体 体力向上

整 体を整える

- ♥ 初心者マークは初めての方でもお気軽にご参加頂けるプログラムとなります。
- 📍 スタジオ及びプールの定員制プログラムに関しては、レッスン開始30分前より所定の位置で予約カードをお取り下さい。(公平性を保つため、カードはお一人様一枚とさせていただきます。)
- 🕒 グループRUNは、開始40分前から受付~開始10分前に受付終了いたします。
- 📍 プールの定員制プログラムに関しては、レッスン開始30分前より所定の位置で予約カードをお取り下さい。(公平性を保つため、記入はご本人様でご記入下さい。)