



お気に入りのレッスンを見つけよう♪

プログラムスケジュール

2019年 4・5・6月

レフコ丸亀店

香川県丸亀市田村町1238番地

TEL 0120-992-386

URL <http://www.refco.ne.jp>

平日 9:00~24:00

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

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00												
9:15~9:45	NEW パレエストレッチ 山中		hot-fit 9:15~10:00 機能改善ヨガ 木村				hot-fit 9:30~10:15 目覚ましヨガ 北原					
10:00	10:00~10:45 かんたんステップ 大谷											
10:30~11:00	アクアウォーク 武内		10:15~11:00 かんたんエアロ 大谷						10:00~10:30 はじめてクロール			
11:00												
11:00~12:00	hot-fit パワーヨガ 近藤		hot-fit 11:15~12:00 姿勢美人ヨガ 稲巻				NEW 11:15~11:45 リフレッシュストレッチ 半明					
11:10~11:40	アクアピクス 武内						11:15~11:45 アクアウォーク 武内					
12:00												
12:00~12:45	ローインパクト 草薙		12:00~12:45 脂質燃焼エアロ 松岡									
12:15~13:00	Belly HAPPY 近藤		12:15~12:45 はじめてステップ 大谷									
12:15~13:00	Belly HAPPY 近藤											
13:00												
13:00~13:45	hot-fit NEW 足裏コロコロ 伊東		hot-fit 13:00~13:45 セルフコンディショニング 松岡				NEW 13:00~13:30 全身ストレッチ 義田					
13:15~13:45	足裏コロコロ 伊東											
14:00												
14:00~14:45	NEW かんたんダンスエアロ 伊東		14:00~14:45 脂質燃焼エアロ 松岡				NEW 13:45~14:15 デトックスシェイプ 義田					
14:00~14:30	はじめてクロール											
14:30~15:00	はじめて平泳ぎ											
15:00												
15:00~15:45	ZUMBA 齋藤		hot-fit 15:00~15:45 ヨガボール&ストレッチ 角野				hot-fit 14:30~15:15 経絡ヨガ 逢坂					
15:00~15:30	平泳ぎ25M											
16:00	<p>毎月25日はレフコ丸亀店の日</p> <p>会員様と同伴で1名無料で施設を体験して頂けます。</p> <p>※前日までの事前予約制</p> <p>※25日が木曜日の場合は翌営業日(26日)をレフコ丸亀の日とさせていただきます。</p> <p>※ご利用は会員の利用規則に則る方に限ります。</p>											
17:00												
17:15~18:15			¥ 17:30~18:15 キッズダンス 山中									
18:00												
18:00~18:30												
18:45~19:15	NEW 全身シェイプ 内田		hot-fit 18:45~19:15 美ボディシェイプ 山中				hot-fit 18:45~19:30 キレイになるヨガ 野上					
18:45~19:15	全身シェイプ 内田											
19:00												
19:30~20:15	NEW エンジョイエアロ 草薙		NEW 19:30~20:15 パワーカーディオ 北原				hot-fit NEW 19:30~20:15 足裏コロコロ 伊東					
19:30~20:00	アクアピクス 中嶋											
19:45~20:15			19:45~20:15 アクアサーキット 中村									
20:00												
20:00~20:30												
20:30~21:15	ラディカルパワー 45 内田		hot-fit 20:30~21:15 ウェープリリース 中村				hot-fit 20:30~21:00 FATBURN 北原					
20:30~21:15	ラディカルパワー 45 内田											
21:00												
21:15~21:35												
21:30~22:15	NEW fight 中嶋		21:30~22:15 fight 中村				21:15~21:35 ナイトストレッチ 松本					
21:30~22:15	fight 中嶋											
22:00												
22:00~22:45												
22:45~23:00												
23:00												
23:00	23:30 トレーニング時間終了											

マーク説明

- 📞 マークは定員制プログラムとなります。 ※開始1時間前より各スタジオ前にて受付
- 🔥 hot-fit 遠赤外線床暖房を使用したホットプログラム
- NEW マークは新登場のプログラムです。
- 🟡 スタジオプログラム
- 🟢 プールプログラム
- 🟣 初心者の方でも安心

※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)	内容	目的・効果	難度	定員
はじめてエアロ	30	エアロビクス初心者におすすめ。基本的な動きで気持ちよく汗をかきます。	燃体癒整踊	♥	なし
かんたんエアロ	45	はじめてエアロに慣れてきた方におすすめ。基本的な動きを復習していきましょう。	燃体癒整踊	♥	なし
ローインパクト	45	エアロビクスに少し慣れてきた方におすすめ。動きの種類や方向転換が加わります。	燃体癒整踊	◇	なし
エンジョイエアロ	45	簡単な動きのつながりで楽しく有酸素運動が行えます。楽しく脂肪燃焼させましょう。	燃体癒整踊	◇	なし
脂肪燃焼エアロ	45	基本の動きにアレンジを加えた全身を使うクラスです。	燃体癒整踊	◇◇	なし
かんたんダンスエアロ	45	エアロビクスに少し慣れてきた方におすすめ。ダンスのステップが入るクラスです。	燃体癒整踊	◇◇	なし
はじめてステップ	30	ステップ初心者におすすめ。基本的な動きで足腰を鍛えて気持ちよく汗をかきましょう。	燃体癒整踊	♥	40名
かんたんステップ	45	はじめてステップに慣れてきた方におすすめ。ステップの基本的な動きを復習していきましょう。	燃体癒整踊	♥	40名
DISCO WORLD	45	70年代後半から80、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。楽しい音楽と共に盛り上がりましょう!!	燃体癒整踊	◇	なし
ZUMBA	45/60	ラテン音楽の融合でパーティー感覚のレッスンです。初めての方も大歓迎です。	燃体癒整踊	◇/◇◇	なし
Belly SHAPE	45	ベリーダンスの動きを楽しみます。ウエスト周りのシェイプアップにおすすめです。	燃体癒整踊	♥	なし
ナイトストレッチ	20	一日の終わりに気持ちよく身体を伸ばしましょう。	燃体癒整踊	♥	なし
リフレッシュストレッチ	30/45	気持ちよく身体を伸ばし、柔軟性の向上、ケガの予防に効果的です。	燃体癒整踊	♥	なし
バレエストレッチ	30	姿勢を美しく整えながら柔軟性を高め、しなやかな体を作ります。	燃体癒整踊	♥	なし
足裏コロコロ	30	足裏への心地よい刺激が凝り固まった体を少しずつリラックスさせてゆき、こころと体の疲れをふわっと消し去ってくれます。	燃体癒整踊	♥	なし
セルフコンディショニング	30/45	自分のペースでツボを刺激し、体の調子を整え心身共にリラックスさせていきます。	燃体癒整踊	♥	なし
バランスコーディネーション	30/45	簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを通じて体の筋力バランスや骨格バランスを整えていきます。	燃体癒整踊	♥	なし
青竹コンディショニング	45	青竹を使い、足のツボを刺激して身体の調子を整えます。	燃体癒整踊	♥	50名
美ボディシェイプ	30	体幹を鍛えながら、柔軟性としなやかな筋肉のバランスを整えていきます。	燃体癒整踊	♥/◇	なし
機能改善ヨガ	45	スモールボールを使用し、ヨガのポーズがスムーズに行えるように身体を調整しつつ、簡単なポーズで身体をほぐしていきます。	燃体癒整踊	♥	35名
ウェーブリリース	30	ウェーブリングを使って筋肉をほぐし、引締めていきます。	燃体癒整踊	♥	30名
美ユティ-Body Wave	30	Body Waveバンドを使い、背骨・肩回り・腰回りをしなやかに動かすことでインナーマッスルをほぐし、鍛えます。美しい姿勢、くびれのあるボディラインを目指していきましょう。	燃体癒整踊	♥	30名
ピラティス	30	姿勢の矯正や体幹部の強化・機能改善に最適なクラス。初めての方でも楽しめます。	燃体癒整踊	◇	なし
ヨガボール&ストレッチ	45	ストレッチボールを使用し、全身に心地よい刺激を与えながら心身共にリラックスさせていきます。首周り、肩周り、背中のコリの解消に効果的です!	燃体癒整踊	♥	35名
経絡ヨーガ	45	東洋医学の理論に基づいたヨガのポーズで、全身の気を巡らせていきます。気が巡る事で心も体も整います。	燃体癒整踊	♥/◇	なし
キレイになるヨーガ	45/60	ポーズを流れるように行いながら、全身をキレイに調整していきます。	燃体癒整踊	◇	なし
目覚ましヨーガ	45	気持ちのよい呼吸を行い、身体をほぐしていきます。気持ちよく目を覚まして1日をスタートさせましょう!	燃体癒整踊	♥	なし
姿勢美人ヨーガ	45	姿勢改善を中心に丁寧にポーズを行って行きます。	燃体癒整踊	◇	なし
パワーヨーガ	60	ポーズを流れるように連続して行うヨーガです。運動量も多く、効果を実感できます。	燃体癒整踊	◇◇	なし
全身ストレッチ	30	柔軟性の向上、怪我や故障の予防を目的とした簡単ストレッチプログラム。初心者の方でも気軽に参加できます。	燃体癒整踊	♥	なし
全身シェイプ	30	音楽に合わせて楽しくトレーニング。部位ごとのトレーニングで効果的に全身を引き締めましょう。	燃体癒整踊	♥	なし
デトックスシェイプ	30	床暖房を入れた暖かい状態の中、筋力アップと有酸素運動を交互に行う事で効率よく脂肪燃焼を行います。気持ちよく汗をかくてデトックスしましょう。	燃体癒整踊	♥	なし

プログラム名	時間(分)	内容	目的・効果	難度	定員
格闘技・パワー	30/45/60	総合格闘技の動きでエクササイズしていきましょう。闘志を燃やしてLet's Move!	燃体癒整踊	♥/◇◇	なし
ラディカルパワー	30/45	バーベルを使った筋力運動でとことん身体を追い込みます。重さの調節が出来るので、初心者の方でも楽しめます。	燃体癒整踊	◇/◇◇	35名
パワーカーディオ	30/45	バーベルを使った筋力運動と有酸素運動で引き締まった体を作ります。重さの調節が出来るので、初心者の方でも楽しめます。	燃体癒整踊	♥/◇	35名
FATBURN EXTREME	30	筋力向上、体力向上に非常に効果的で、誰もがチャレンジしたくなる!やみつきになる!そしてカラダが目覚める感覚になります!	燃体癒整踊	◇◇	なし
アクアウォーク	30	水中での歩き方をご紹介します。初心者の方におすすめです。	燃体癒整踊	♥	なし
AQUAJOY	30	水の浮力で膝や腰に優しく、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
アクアビクス	30	水の特性を利用した水中エアロビクスです。音楽に合わせて楽しく運動しましょう。	燃体癒整踊	♥	なし
アクアサーキット	30	有酸素運動パートとコンディショニングパートを交互に繰り返し脂肪燃焼を目指します。	燃体癒整踊	♥	なし
水水リズム♪	30	音楽に合わせて足でリズムをとりながら止まることなく歩きます。水中ウォークをさらに楽しく!	燃体癒整踊	♥	なし
スイミング	30	これからスイミングを始めたい方におすすめです。	燃体癒整踊	♥	なし
はじめてクロール	30	呼吸なしクロールの習得が目標。	燃体癒整踊	♥	なし
クロール息つき	30	クロールの息つき習得が目標。	燃体癒整踊	◇	なし
はじめて平泳ぎ	30	呼吸付き板キック25Mの習得が目標。	燃体癒整踊	◇	なし
平泳ぎ25M	30	平泳ぎで25Mの習得が目標。	燃体癒整踊	◇◇	なし

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分後以降の途中入室・退室は、お客様の安全を考慮し、お断りしております。
 - 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、遊泳コースのご案内が変更いたします。
 - プールレッスン参加者が15名以上の場合、遊泳コース2コースをレッスンコースとさせていただきますので、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

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、カラダを引き締めたい方におすすめ
- 体** 体力向上したい方におすすめ
- 癒** リラックスしたい方におすすめ
- 整** 体の調子を整えたい方におすすめ
- 踊** リズムに乗って楽しく踊りたい方におすすめ

♥ 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。

◇ 初級プログラム
◇◇ 中級プログラム
◇◇◇ 中上級プログラム

はじめてサポート ご案内

これからレフコをご利用いただく方へ、館内施設のご案内とご説明をする時間です。入会者様は参加していただくことをおすすめします。お申込みされた方は、開始時間5分前にジムカウンターまでお越しください。施設利用に関する質問や、運動に関する不安をインストラクターが解消いたします! トレーニングできる服装でお越しください。

持ち物 ○運動できる服装(Tシャツ、ハーフパンツ等) ○室内シューズ(スニーカー等) ※特に指定の物はございません。



レッスン紹介...ファットバーンエクストリーム™

英国にて生まれたプログラムで、その名の通りファットバーン「脂肪燃焼」に効果絶大の大変パワフルなプログラムとして人気を集めています。また、筋力向上、体力向上に非常に効果的なため、様々なスポーツ選手にも取り入れられています。最大限の効果 (MAX INTENSITY) を発揮させるために考えられたオリジナル性あふれるプログラムは、誰もがチャレンジしたくなる!やみつきになる!そしてカラダが目覚める感覚になります!!そんな未だ感じることのないトレーニングプログラムを体感してみましょう!



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。