



# プログラムスケジュール

2018年 10月~

レフコ 松山店 愛媛県松山市衣山1-216

0120-025-237 URL <http://www.refco.ne.jp>

平日 9:00~24:00 祝日 10:00~19:00  
 土曜日 10:00~21:00 メンテナンス日 毎週木曜日  
 日曜日 10:00~20:00 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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
9:30	フィットネス ナチュラル			フィットネス ナチュラル			フィットネス ナチュラル			フィットネス ナチュラル			フィットネス ナチュラル			フィットネス ナチュラル		
10:00	9:30~10:00 はじめてエアロ 川村	9:30~9:50 カラダめざめリムープ		9:30~10:15 ピラティス入門 高橋(美)	9:45~10:30 マインドフルフィットネス 盛貴		9:45~10:15 アクティブストレッチ 川村			10:00~10:45 ベリーダンス MAIKO	10:15~10:35 骨盤リセット							
11:00	10:15~11:00 ピラティス入門 川村	10:30~10:50 骨盤リセット		10:35~11:20 ボンパ 高橋(美)	10:45~11:30 太極拳 盛貴		10:30~11:30 健康体操 兵頭	10:25~11:10 かんたんエアロ 川村		11:00~12:00 自力整体 森岡(泰)	11:15~12:00 ZUMBA GOLD KOZUE				10:30~11:30 ピラティス 高橋(美)	10:30~11:30 健康体操 兵頭		
12:00	11:15~11:45 はじめてステップ 岸田	11:00~11:20 骨盤体操	11:00~11:45 アクアビクス 小中	11:45~12:30 センタジー45 中山	11:45~12:30 骨盤ウォーキング 高橋(美)		11:45~12:15 骨盤美・ボディ 高橋(美)	11:25~11:55 エンジョイステップ30 川村		12:15~13:15 コアパワーヨガ 西原	12:15~13:00 ZUMBA KOZUE				11:45~12:30 かんたんエアロ 西原	11:45~12:45 パワーヨガ 影山		
13:00	12:00~12:45 かんたんダンスエアロ 森岡(誠)	12:30~12:50 ウェーブリング30 岸田		13:00~13:45 パレトニック 黒瀬	13:00~13:45 ヒップホップ入門 村上		12:30~13:00 骨盤美・ボディ (ダイエット編)高橋(美)	12:30~13:30 ハタヨガ 影山		13:30~14:30 ファットバーナー 西原	13:30~14:15 快気ヨガ 幸田				13:00~13:45 エンジョイステップ45 西原	13:15~13:45 トレなび	12:45~13:30 アクアビクス 生田	
14:00	13:00~13:45 ヒップホップ入門 村上	13:00~13:45 グループRUN I		14:00~14:45 ZUMBA KANAKO	14:00~14:45 ワークアウトトレーニング 富成		13:15~14:00 ローインパクト 小倉	14:00~14:45 ヒップホップ入門 森岡(誠)	14:00~14:45 グループRUN I	14:00~14:45 アクアビクス Yuuki	14:30~15:15 アロマストレッチ				14:00~14:45 ボディメイク 松尾	14:00~14:45 楽々エアロ 生田	14:15~14:45 はじめてクロール	14:15~15:00 ZUMBA 藤井
15:00	14:00~14:45 ZUMBA KANAKO	14:00~14:45 ワークアウトトレーニング 富成	14:00~14:45 スイムトレーニング	14:15~15:00 ローインパクト 森岡(誠)	14:15~15:00 美・フラメンコ 神谷	14:00~14:30 フィンスイム	14:15~15:00 ウェーブリング 小倉	15:00~15:30 はじめてエアロ 松尾		15:15~15:45 はじめて青泳ぎ	15:30~16:00 ピラティス入門 SAORI				14:45~15:15 クロール50M	15:00~15:20 骨盤リセット		
16:00	15:00~16:00 ヨーガ AKIYO			15:15~15:45 スリムアップボクシング 本田	15:05~15:50 ZUMBA MOCO		15:15~16:15 癒しのヨーガ 森岡(誠)	15:45~16:30 ボディメイク 松尾		16:00~17:00 ハタヨガ 影山	16:30~17:30 パレエスクール 高橋(由)				15:00~16:00 インター 松尾	15:30~15:50 骨盤体操		
17:00	15:15~16:15 ファットバーナー 松尾	16:20~17:05 パレエ入門 高橋(由)		16:00~16:45 ハイ&ロー 栗田	16:30~17:15 アロマストレッチ		16:45~17:30 ハイ&ロー 松尾	16:45~17:30 アロマストレッチ		17:30~19:00 パレエスクール 高橋(由)	18:00~18:45 グループRUN II				15:15~16:15 ラディカルパワー30 福原	16:00~16:45 グループRUN II		
18:00				16:00~16:45 ハイ&ロー 栗田			18:30~19:30 パレエ 高橋(由)	19:00~19:45 グループRUN II		19:15~20:00 ウェーブリング 古谷	19:15~20:00 ラディカルパワー45 中山				16:35~17:20 グループグルーブ 森岡(恵)			
19:00	16:45~17:45 エアロスクール 松尾	19:15~20:00 ウェーブリング 古谷		19:00~19:45 ZUMBA KANAKO	18:45~19:45 ヨーガ 森岡(恵)		19:15~20:00 ローインパクト 古谷	20:00~20:30 はじめてクロール 中山		20:15~21:00 ローインパクト 中山	20:15~21:00 かんたんエアロ 古谷				19:30 トレーニング時間終了			
20:00	20:15~21:00 センタジー45 中山	20:15~20:45 はじめてエアロ 古谷	20:15~20:45 はじめてスイムトレーニング	20:15~21:00 グループグルーブ MAI	20:15~21:00 ボディメイク 松尾	20:00~20:30 骨盤リセット 中山	20:15~21:00 ローインパクト 中山	20:15~21:00 かんたんエアロ 古谷		21:15~22:00 ハイ&ロー 岸田	21:15~22:00 グループグルーブ 藤井				20:30 トレーニング時間終了			
21:00	21:15~22:00 ZUMBA 藤井	21:15~22:00 パワーカーディオ45 中山	21:00~21:45 グループRUN II	21:15~22:00 ハイ&ロー 松尾	21:20~22:05 ピラティス入門 MAI		21:20~22:05 グループグルーブ 中山	21:15~22:15 パワーヨーガ RUMI										
22:00				22:15~23:15 エアロスクール 松尾	22:15~23:00 アロマストレッチ													
23:00																		
23:30	23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了								

エンジョイステップの番号札は10:20に配布します。

※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。

- マークは、初めての方も安心してご参加いただけるレッスンです。
- マークは、床暖を使用しておりますので、心地よいあたたかさの中でレッスンをおこないます。
- マークは定員制のレッスンです。 ※2階ジムカウンターにて受付ください。
- マークは有料スクールです。 ※お申込みの際は、フロントまでお問合せください。

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、携帯サイト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。

# プログラム内容一覧

	プログラム名	時間(分)	内容	定員
GYM	グループRUN	45	心拍数に合わせてスピードを調整するインターバルトレーニング。自分に合わせて無理なく体力UP!より引き締まったボディを目指しましょう。	10名
	カラダめざめりムーヴ	20	動的ストレッチでカラダのハリやコリ、不調を取り除き、動きやすいカラダをつくる。	なし
エアロビクス	はじめてエアロ	30	基本的な動作を行います。エアロビクス初心者におすすめ。	なし
	楽々エアロ	45	基本的な動作が中心のクラス。はじめてエアロに慣れてきた方におすすめ。	なし
	かんたんエアロ	45	基本的な動作が中心のクラスです。久しぶりの方におすすめ。	なし
	ローインパクト	45	基本のステップに慣れてきた方におすすめ。エアロビクス中級クラス。	なし
	ファットバーナー	60	エアロビクスに慣れてきた方におすすめ! 走る・跳ねる動作は行いません。	なし
	ハイ&ロー	45	エアロビクスに慣れてきた方におすすめ。ジョギングが入る中級クラス。	なし
	インター	60	エアロビクスに慣れてきた方におすすめ。ジョギングが入る上級クラス。	なし
	はじめてステップ	30	ステップ台を使った運動! ステップ入門クラス!	Fスタ40名 Nスタ25名
	エンジョイステップ	30/45	ステップ台を使った運動! ステップ初・中級クラス!	Fスタ40名 Nスタ25名
	かんたんダンスエアロ	45	ダンスの要素を取り入れたエアロビクスです。楽しく動くレッスンです。	なし
	オリエンタル	スリムアップボクシング	30/45	音楽に合わせて楽しくパンチ動作を行います。全身のひきしめ、ストレス発散におすすめのクラスです。
ウェーブリング		30/45	今までにない筋肉のほぐしを可能にし、インナーマッスルに効果的なエクササイズ。	20名/30名
太極拳		45	中国武術を源にした様々な動きで、健康維持をはかるクラスです。	なし
マインドフルフィットネス		45	ゆっくりとした呼吸で体を動かし、全身に気をめぐらせます。	なし
健康体操		60	簡単なダンスとストレッチで、健康維持をはかるクラスです。	なし
自力整体		60	筋肉をほぐし、身体の歪みを正す、自己マッサージ法です。	なし
ピラティス入門		30/45	姿勢の矯正や体幹部の強化に最適なクラス。初めての方でも楽しめます。	なし
ピラティス		45/60	姿勢の矯正や体幹部の強化に最適なクラス。	なし
ボディメイク		45	柔軟運動と道具を使わない自体重での筋力トレーニングを行うクラスです。	なし
ヨーガ		60	ゆったりとした呼吸で体を伸ばし、心身のリラックスと調整をはかるクラスです。	なし
パワーヨーガ		60	ポーズを連続して行うことで、筋肉を刺激して脂肪燃焼をするクラスです。	なし
コアパワーヨーガ		60	体幹を強化し、美しくしなやかな身体作りをするトレーニング。	なし
癒しのヨーガ		60	深い呼吸とポーズで筋肉を伸ばし、体の血行を良くするクラスです。	なし
快気ヨーガ		60	ゆったりとした呼吸と共に、カラダと心の健康を目指すクラスです。	なし
ハタヨーガ		60	呼吸に意識を向けながらポーズをとり、身体と心をひとつにするクラスです。	なし
骨盤美・ボディ		30	骨盤を意識しながらストレッチと運動を行うクラスです。	なし
骨盤美・ボディ(ダイエット編)		30	骨盤を意識しながらストレッチと運動を行うクラスです。	なし
ワークアウトトレーニング		60	全身の筋力UPを目指すトレーニングです。	なし
M fight		45	アメリカ発祥の格闘技プログラム。ダイエットやストレス発散にオススメです。Let's move!!	なし
セントジャー	45	ヨーガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進の為のクラスです。	なし	
ラディカルパワー	30/45	バーベルとプレートを使用した全身の筋力向上を目的としたプログラム。	なし	
パワーカーディオ	45	バーベルトレーニングとエアロビクストレーニングを組み合わせた筋力向上と脂肪燃焼プログラム。	なし	
グループグルーヴ	45	アメリカ発祥のダンスプログラム。ダンスが好きの方、楽しく汗をかきたい方にオススメのプログラムです。	なし	
骨盤ウォーキング	45	骨盤を意識しながら運動を行うレッスン。	なし	
ダンス	ヒップホップ入門	45	ヒップホップダンスに挑戦したい方におすすめのクラス。	なし

	プログラム名	時間(分)	内容	定員
ダンス	ヒップホップ	45	ヒップホップに慣れてきた方におすすめ。音楽に合わせてダンスを楽しみましょう。	なし
	バレエ入門	45	バレエの基本の動きから行ないます。初めての方におすすめのクラス。	なし
	バレエ	60	バレエに少し慣れてきた方におすすめのクラス。	なし
	美・フラメンコ	45	全身で動くこと。しなやかなボディラインを目指すクラス。	なし
	フラダンス	60	フラダンスの基本の動きから行ないます。初めての方でも楽しめるクラス。	なし
	ダンス	45	フリースタイルダンス。初めての方でも楽しめるクラス。	なし
	バレトン	45	バレエのコンディショニングで筋力・柔軟性を高めていく。	なし
	ZUMBA GOLD	45	ラテン系の音楽とフィットネスダンスを組み合わせた初級クラスです。	なし
	ZUMBA	45	ラテン系の音楽とフィットネスダンスを組み合わせたエキサイティングなクラスです。	なし
	ボンバ	45	カポエイラとサンバをミックスした新感覚体型改善型エクササイズ。	なし
	ベリーダンス	45	骨盤周りの筋力強化とシェイプアップを目指すプログラム。	なし
シヨート	骨盤リセット	20	ストレッチポールを使い、姿勢の改善・健康維持をはかるクラスです。	30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。	なし
	アロマストレッチ	45	アロマの香りの中でリラックスしながらストレッチを行うクラスです。	なし
	アクティブストレッチ	30	短時間で関節可動域を広げるストレッチ。トレーニング前やレッスン前に行うと効果的!	なし
	トレなび	30	キレイな身体作りに必要な正しいフォームを意識し、音楽に合わせていくプログラム。	なし
アクア	アクアビクス	45	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。	なし
	AQUAJOG 30	30	水の抵抗・浮力を最大限に活かし、脂肪燃焼&筋力アップを目指すクラス。	なし
	アクアズンバ	45	水の抵抗を利用しながらZUMBAらしい動きを行うダンス系エクササイズ。	なし
スイミング	水泳入門	30	まずは顔を水につけることから始めます。	なし
	はじめてクロール	30	これからスイミングを始めたい方におすすめです。	なし
	はじめて背泳ぎ	30	背泳ぎ25M習得が目標。	なし
	はじめてバタフライ	30	これからバタフライを始めたい方におすすめです。	なし
	クロール50M	30	クロール50Mの習得が目標。	なし
	はじめてスイムトレーニング	30	25M泳げるようになった方におすすめ。次のステップを目指しましょう。	なし
	スイムトレーニング	45	500~1000Mを目標に泳ぎこみます。	なし
	フィンスイム	45	足ひれをつけスピード感を楽しみながら下半身のひきしめを行っていきます。(水泳入門が大丈夫な方が対象)	8名

有料プログラム	パーソナルトレーニング	30/60	30分1回指導 / 2,700円(税込)      60分1回指導 / 4,320円(税込) あなたの専属インストラクターを見つけませんか? 担当インストラクターが理想の身体を手に入れる第一歩をサポートします。あなたのライフサイクルに合わせたトレーニングプランを提供します。	担当制
	スイミングパーソナル	30	30分1回指導 / 2,700円(税込) 短時間での泳法技術向上間違いなしの個別指導。 お客様のご要望に合わせた内容でレッスンを行います。	担当制