



# プログラムスケジュール 2019年 1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 夏季・年末年始
日曜日	10:00~20:00		

	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 9:30~10:00 はじめてエアロ 川村	ジム 9:30~10:15 グループRUN ライト	プール	フィットネス ナチュラル 9:30~10:15 ピラティス入門 高橋(美)	ジム	プール	フィットネス ナチュラル 9:45~10:15 アクティブストレッチ 川村	ジム	プール	フィットネス ナチュラル 10:00~10:45 ベリーダンス MAIKO	ジム	プール	フィットネス ナチュラル 10:30~11:30 ピラティス 高橋(美)	ジム	プール	フィットネス ナチュラル 10:30~11:30 ピラティス 高橋(美)	ジム	プール
10:00	10:15~11:00 ピラティス入門 川村	10:15~10:35 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		10:25~11:10 かんたんエアロ 川村	10:15~10:45 グループRUN ショート		10:15~10:35 骨盤リセット			10:45~11:05 骨盤体操			10:30~11:30 ピラティス 高橋(美)	10:30~11:30 健康体操 兵頭	
11:00	11:15~11:45 はじめてステップ 岸田	11:15~11:45 グループRUN ショート	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)		11:00~11:45 グループRUN ライト	11:00~11:45 アクアズンパ MOCO		11:15~12:00 ZUMBA GOLD KOZUE			11:15~11:45 フィンスイム			11:15~11:45 グループRUN ショート	11:15~11:45 グループRUN ショート	
12:00	12:00~12:45 かんたんダンスエアロ 森岡(誠)	12:00~12:30 ウェープリング30 岸田		13:00~13:45 ヒップホップ 村上			11:45~12:15 骨盤美・ボディ 高橋(美)	11:45~12:15 エンジョイステップ30 川村	11:50~12:20 はじめてクロール 久枝				11:45~12:30 かんたんエアロ 西原	11:45~12:45 パワーヨーガ SAORI		12:00~12:45 fight 45	12:00~12:45 パワーヨーガ RUMI	
13:00	13:00~13:45 パレト 黒瀬	13:00~13:45 ヒップホップ入門 村上		14:00~14:45 美・フラメンコ 神谷			12:30~13:00 骨盤美・ボディ (ダイエット編)高橋(美)	12:05~13:05 ヨーガ 小倉		12:15~13:15 コアパワーヨーガ 西原	12:15~13:00 ZUMBA KOZUE		13:00~13:45 エンジョイステップ45 西原			12:45~13:30 アクアビクス 生田	13:00~13:45 ダンス 阿部	13:00~13:45 グループRUN トラック
14:00	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45	14:15~15:00 ローインパクト 森岡(誠)			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 アクアビクス Yuuki			13:15~14:15 快気ヨーガ 幸田	14:00~14:45 ボディメイク 松尾			13:00~13:45 エンジョイステップ45 西原		
15:00				15:15~15:45 スリムアップボクシング 本田	15:05~15:50 ZUMBA MOCO		14:15~15:00 ウェープリング 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			14:30~15:15 アロマストレッチ	15:00~15:20 骨盤リセット			15:00~16:00 インター 松尾	15:15~15:45 ラディカルパワー30 福原	
16:00	15:15~16:15 ファットバーナー 松尾	15:00~16:00 ヨーガ AKIYO		16:00~16:45 ハイ&ロー 栗田			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	15:45~16:15 はじめてバタフライ			14:45~15:15 はじめてクロール	15:30~15:50 スイムトレーニング30			15:15~16:15 ヨーガ 森岡(恵)	16:00~16:45 グループRUN トラック	
17:00	16:45~17:45 エアロスクール 松尾	16:20~17:05 パレエ入門 高橋(由)		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		16:00~17:00 ハタヨーガ 松本			16:15~17:15 ヨーガ 津田			16:30~17:15 グループブルー 森岡(恵)		
18:00										16:30~17:30 パレエスクール 高橋(由)								
19:00	18:45~19:15 ピラティス入門 Yuuki	19:15~20:00 ウェープリング 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	19:30~20:00 グループRUN ショート		19:15~20:00 ウェープリング 古谷	19:15~20:00 ラディカルパワー45 中山		19:00~19:45 fight 45 本田					
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 グループブルー MAI	20:15~21:00 ボディメイク 松尾	20:00~20:45 グループRUN トラック	20:15~21:00 fight 45 中山	20:15~21:00 かんたんエアロ 古谷	20:15~20:45 はじめてクロール	20:15~21:00 ローインパクト 古谷	20:15~21:00 ワークアウトトレーニング 富成	20:15~20:45 フィンスイム						
21:00	21:15~22:00 ZUMBA 藤井	21:15~22:00 パワーカード45 中山		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 グループブルー 中山	21:15~22:15 パワーヨーガ RUMI	22:15~22:45 グループRUN ショート	21:00~21:45 グループRUN トラック								
22:00		22:15~22:45 グループRUN ショート		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			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	30/45	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
	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
エアロビクス	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
	スリムアップボクシング	30	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。	なし
	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	
センタジー	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。ダンスが好きな方、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	
 FAT BURN	30	脂肪燃焼に効果絶大のパワフルなプログラム。	なし	

	プログラム名	時間(分)	内容	定員
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
	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
ポンバ	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	
ショート	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
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
	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	30/45	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。お客様の要望に合わせた内容でレッスンを行います。	担当制