

# 【プログラム内容紹介】

(2010年4月～)

## スタジオプログラム

★各会員種別にて、マークがついているレッスンにご参加いただけます。

### ●エアロビクス

プログラム名	時間	内容	ベーシック	アドバンス	定員
かんたんエアロ	45分	基本的な動きの組み合わせ。エアロビクスが初めて、久しぶりの方におすすめ。	★	★	なし
ローインパクト45	45分	軽い運動で汗を流したい方におすすめ。ウォーキングが中心となります。	★	★	なし
ハイ&ロー	45分	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
ファットバーナー	60分	エアロビクスに少し慣れてきた方におすすめ。走る・跳ぶは行いません。		★	なし
レギュラー	60分	エアロビクスに慣れた方におすすめ。ジョギングも入る中上級クラス。		★	なし
インター	60分	エアロビクスに慣れた方におすすめ。とにかく走るクラスです。		★	なし

### ●ステップ

プログラム名	時間	内容	ベーシック	アドバンス	定員
ビギナーステップ	45分	ステップ台を使った運動。ステップ入門クラス。	★	★	40名

### ●オリエント

プログラム名	時間	内容	ベーシック	アドバンス	定員
二十四式太極拳	60分	どなたにでも修得可能な太極拳、初めての方もぜひご参加ください。		★	なし

### ●ダンス

プログラム名	時間	内容	ベーシック	アドバンス	定員
HIPHOP入門	45分	ヒップホップ初参加の方におすすめのクラスです。	★	★	なし
ジャズダンス入門	45分	しなやかな身体づくりを目指したい方へ。ジャズの入門編。	★	★	なし
JAZZ	60分	ジャズダンスの動きとステップをおこないながら、楽しく踊るプログラムです。		★	なし
バレトン	45分	フィットネスとバレエ、ヨガの要素を組み合わせた全身のコンディショニングワークアウトです。	★	★	なし
フラダンス入門	45分	フラダンスの基本な動きを中心に踊ります。初めての方でも楽しめるクラスです。	★	★	なし

### ●レフコオリジナル

プログラム名	時間	内容	ベーシック	アドバンス	定員
ビートファイト45	45分	様々な格闘技の動作を取り入れて全身を引き締めます。ストレス発散にも効果的なクラスです。	★	★	なし
ビートフォース45/60	45/60分	バーベルを使って全身の引き締めと運動効果の出る身体作りを目指すクラスです。	★	★	30名
エナジーヨーガ45/60	45/60分	パワーヨーガの呼吸法・ポーズを用い、理想的なココロとカラダを作ります。	★	★	なし
ヨガ・フレグランス	45/60分	アロマの香りを取り入れながらヨガを行います。	★	★	なし
ソフトヨガ	60分	ゆっくりとした呼吸と共に身体機能の活性化を目指します。	★	★	なし
ハタヨーガ	60分	心と体を結び、呼吸を一体化する三位一体のプログラムです。	★	★	なし

### ●簡単プログラム

プログラム名	時間	内容	ベーシック	アドバンス	定員
腰痛・肩こり改善運動	40分	腰痛、肩こりを改善するための運動やストレッチを行います。	★	★	なし
アロマストレッチ	40分	アロマの香りを取り入れながらストレッチを行います。	★	★	なし
お腹シェイプ	20分	お腹周りが気になりだした方、ウエストを引き締めたい方におすすめのクラスです。	★	★	なし

### ●コアストレッチ

プログラム名	時間	内容	ベーシック	アドバンス	定員
骨盤リセット	20分	骨盤周辺の筋肉を緩め、リラックスさせます。	★	★	20名
骨盤体操	20分	骨盤周辺の筋肉を引き締めます。お腹周り引き締め効果もあります。	★	★	20名
マットピラティス45/60	45/60分	カラダの芯から鍛えられ、姿勢が整います。	★	★	なし

★各会員種別にて、マークがついているレッスンにご参加いただけます。

## プールプログラム

### ●アクア ～泳げなくても大丈夫～

プログラム名	時間	内容	ベーシック	アドバンス	定員
アクアピクス	45分	水の浮力で膝・腰に優しく、水の抵抗でエネルギー消費をするクラスです。		★	50名
アクアジョイ	30/45分	水の抵抗・浮力を最大限に活かし、楽しく脂肪燃焼&筋力アップを目指すクラスです。	★	★	50名
水中骨盤体操	20分	水の抵抗を利用し、骨盤周りの筋肉を刺激し、腰痛の改善にも適したクラスです。	★	★	なし
スノーケリング	45分	マリンスポーツのための技術習得をします。リゾートで役に立ちます。		★	10名


### ●スイミング ～泳ぎにチャレンジ～

プログラム名	時間	対象	ベーシック	アドバンス	定員
エンジョイスイミング	30分	500M前後を皆で楽しく泳ぎましょう。*クロール25M以上泳げる方対象		★	なし
スイムトレーニング30	30分	700M前後を目標に泳ぎこみます。*クロール50M以上泳げる方対象		★	なし
クロール初級	30分	プールが初めての方から息継ぎまでの練習をします。*クロール25M泳げない方対象	★	★	なし
クロール中級	30分	クロールを息継ぎして25M以上泳げる方対象のクラスです。ステップアップ練習を行います。		★	なし
平泳ぎ	30分	平泳ぎ習得クラス。*クロール25M以上息継ぎして泳げる方対象		★	なし
おまかせ	60分	個人個人に合わせた内容で、復習・予習をメインとし、泳ぎの習得を目指すクラスです。		★	なし

## 有料プログラム

パーソナルトレーニング	30/60分	30分1回指導/2,625円 60分1回指導/4,200円 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と二人三脚、理想の身体を手に入れる第一歩をサポートいたします。 あなたのライフスタイルに合わせた、効果的トレーニングプランをご提供いたします。			完全 担当制
バレエエクササイズ	60分	バレエの基本動作を学び、踊ることの楽しさを身につけるクラスです。			20名
スイミングパーソナル	30分	30分1回指導/2,625円（オプションをご利用の場合、30分1回指導/¥2,100） 泳ぎを覚えたい方や、更なる泳力向上を目的とした方をサポートいたします。 生涯できるスポーツ「水泳」を身につけませんか？理想的な泳ぎを目標に一人からサポートさせていただきます。			完全 担当制

### 初心者マーク・定員制プログラムについて

-  初心者マークは初めての方でもお気軽にご参加いただけるプログラムとなります。
- スタジオ及びジム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ください。（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）
- 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受付簿にお名前をご記入ください。（公平性を保つため、記入はご本人様をご記入ください）

フィットネスクラブ レフコ大分古国府店

〒870-0844 大分県大分市古国府234

TEL 097-573-6777

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

携帯 refco@ktai.at

※ホームページや携帯サイトからもスケジュールを

閲覧することができます。