



フィットネスクラブ
レコ 大分店

プログラムスケジュール

2018年

10月

住所：大分県大分市古国府234



0120-025-237

URL：http://www.refco.ne.jp

平日 10:00~24:00
土曜日 10:00~22:00
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 | 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 | | |
| 10:00 | フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ | | | フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ | | | フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ | | | フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ | | | フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ | | | フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ | | | | |
| 11:00 | 10:30~11:15 ローインパクト45 柴田 真梨子 | 10:30~11:15 ヨガ・フロー45 中森 恭子 | | 10:30~11:15 かんたんエアロ 篠崎 万彩乃 | 10:30~11:15 やさしい太極拳 竹中 貢 | 10:30~11:15 スイム中級 栗山 真子 | 10:30~11:15 ZUMBA 起田 利香 | 10:30~11:15 フラダンス入門 西村 聖 | 10:30~11:00 楽トレステップ30 定員 14名 | 10:45~11:30 アクアピクス45 渡辺 和代 | 10:30~11:15 ローインパクト45 佐藤 真由美 | 10:30~11:15 ヨガ・フロー45 仲島 里佳 | 10:30~11:15 スイム初級 栗山 真子 | 10:30~11:15 ローインパクト45 後藤 智恵子 | 10:30~11:15 ~カラダがよ〜リムフ | | | 10:30~11:15 RITMOS 武生 由莉香 | | |
| 12:00 | 11:30~12:15 ZUMBA 小手川 智美 | 11:30~11:50 骨盤リセット 11:55~12:15 ~カラダがよ〜リムフ | 11:00~11:30 クロール初級 11:30~12:00 パタ平入門 | 11:30~12:15 ローインパクト45 小野 智美 | 11:45~12:15 トレナビ | 11:30~12:15 アクアピクス45 篠崎 万彩乃 | 11:30~12:15 ハイ&ロー 安部 さくら | 11:30~11:50 ~カラダがよ〜リムフ | 11:30~12:00 水泳入門 | 11:35~12:20 パラスコア・ティーンズ 佐藤 真由美 | 11:30~12:15 かんたんエアロ 小野 智美 | 11:20~11:50 平泳ぎ | 11:30~12:30 ハタヨガ60 岡田 恵子 | 11:00~11:50 グループRUNI ライトサーキット 定員 8名 | 11:00~11:45 アクアピクス45 篠崎 万彩乃 | | | 11:30~12:15 ハタヨガ45 園田 美由紀 | | |
| 13:00 | 13:00~14:00 ピラティス60 篠崎 万彩乃 | 13:30~14:15 ローインパクト45 佐藤 真由美 | 13:30~14:15 スイム中級 伊藤 政美 | 12:30~13:30 ハタヨガ60 中森 恭子 | 12:30~13:00 楽トレステップ30 定員 14名 | 13:15~14:00 スイム初級 菅 文子 | 13:15~14:15 ファットバーナー 佐藤 真由美 | 12:00~12:45 かんたんエアロ 渡辺 和代 | 12:00~12:50 グループRUNI ライトサーキット 定員 8名 | 12:45~13:15 ZUMBA 30 斉藤 哲也 | 13:00~13:20 ~カラダがよ〜リムフ | 13:15~14:00 スイム中級 菅 文子 | 12:45~13:30 エンジョイステップ 篠崎 万彩乃 | 13:00~13:30 トレナビ | 12:00~13:00 スイミングスクール 小中学生コース | 12:30~13:15 ZUMBA 小網 孝子 | | | 13:15~13:45 水泳入門 | |
| 14:00 | 14:15~15:00 エンジョイステップ 篠崎 万彩乃 | 14:30~15:00 ~カラダがよ〜リムフ | 14:30~15:00 アクアピクス30 | 13:45~14:15 はじめてステップ30 後藤 智恵子 | 14:10~14:30 エンジョイウォーキング | 14:30~15:15 RITMOS 松井 香織 | 14:00~14:20 骨盤リセット | 13:30~14:00 インジョイスイミング | 14:05~14:50 スイム初級 伊藤 政美 | 13:30~14:15 RITMOS 武生 由莉香 | 13:35~14:15 ボルドブラ 斉藤 哲也 | 14:10~14:30 エンジョイウォーキング | 13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子 | 14:00~15:00 ヨガ・フロー60 yangyang | 13:45~14:15 パタ平入門 | 14:30~15:00 アクアピクス30 | | | 13:30~14:15 ラディカルパワー45 園田 美由紀 | |
| 15:00 | 15:15~16:00 かんたんエアロ 三重野 和幸 | | 15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース | 14:30~15:15 ZUMBA 起田 利香 | 15:00~15:30 グループRUNI ショートサーキット 定員 8名 | 15:30~16:15 ジャズダンス入門 小網 孝子 | 14:30~15:15 RITMOS 松井 香織 | 15:30~16:15 ジャズダンス入門 小網 孝子 | 15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース | 14:30~15:15 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃 | 14:30~15:15 ハタヨガ45 SO | 15:00~16:00 ジャズダンス 小網 孝子 | 15:00~16:00 ジャズダンス 小網 孝子 | | 15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース | 15:30~16:15 15:30~16:15 | | | 15:30~16:15 15:30~16:15 | |
| 16:00 | | | 16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース | | | 16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース | | 16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース | | | | 16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース | | | 16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース | | | | | 16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース |
| 17:00 | | | 17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース | | | 17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース | | 17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース | | | | 17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース | | | 17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース | | | | | 17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース |
| 18:00 | 18:00~19:00 J☆Dance kids junior/teen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:30~20:15 ZUMBA 小手川 智美 | 19:00~20:00 J☆Dance kids Advance | 19:30~20:00 グループRUNI ショートサーキット 定員 8名 | 19:15~20:00 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃 | 19:00~19:50 グループRUNI トラックサーキット 定員 8名 | 19:15~20:00 RITMOS 篠崎 万彩乃 | 19:00~19:50 グループRUNI ライトサーキット 定員 8名 | 19:15~20:15 レギュラー 松井 香織 | 19:30~20:00 グループRUNI ショートサーキット 定員 8名 | 19:15~20:15 レギュラー 松井 香織 | 19:30~20:00 グループRUNI ショートサーキット 定員 8名 | 19:15~20:00 パラスコア・ティーンズ 岡田 恵子 | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:30~21:15 パワーカーディオ45 井福 英希 | 20:30~21:00 はじめてエアロ 小手川 智美 | 20:15~21:00 IINO 斉藤 哲也 | 20:15~21:00 ラテンエアロ 斉藤 哲也 | 20:15~20:45 クロール初級 | 20:15~21:00 ローインパクト45 佐藤 真由美 | 20:15~21:00 ピラティス45 篠崎 万彩乃 | 20:30~21:15 MARU | 20:15~20:45 背泳ぎ初級 | 20:30~21:00 ZUMBA 30 小手川 智美 | 20:30~21:00 アクアピクス30 渡辺 和代 | 20:15~21:00 パワーカーディオ45 梶園 真希 | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:30~22:30 MAKI | 21:20~22:05 ハタヨガ45 yangyang | 21:15~22:00 エンジョイステップ 松井 香織 | 21:15~22:00 ハタヨガ45 園田 美由紀 | 21:15~22:00 スイム中級 高橋 真由美 | 21:15~22:00 ラディカルパワー45 井福 英希 | 21:20~21:50 はじめてステップ30 佐藤 真由美 | 21:30~22:15 渡辺 和代 | 21:15~22:00 エンジョイステップ 松井 香織 | 21:15~22:00 ハタヨガ45 園田 美由紀 | 21:15~22:00 スイム中級 高橋 真由美 | 21:15~22:00 エンジョイステップ 松井 香織 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | 22:15~22:45 ラディカルパワー30 | | | 22:15~22:45 ラディカルパワー30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | 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 | | | | |

NEW
グループRUNIショートサーキット
今シーズン、走りにチャレンジしてみませんか!?
ランニング初心者からマラソンを走れるようになる力をつけるクラスです!!

表示のご案内

- 📅 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。

※グループRUNI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。
※スイミングスクールの時間帯(15:30~18:30)は、コース規制がございます。予めご了承ください。
※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、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。

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 |
|-----------|---------------|----------|--|-----------|-----|
| グループRUN | ショートサーキット | 30 | グループRUNのお試しクラス。心拍数を図りながら、インターバルトレーニングにチャレンジします。 | 燃 体 癒 整 踊 | 8名 |
| | I ライトサーキット | 50 | 45分間続けて走る自信が無い方、初めての方などにお勧めです。ランニングと筋力トレーニングの組み合わせで脂肪燃焼します! | 燃 体 癒 整 踊 | 8名 |
| | II トラックサーキット | 50 | 競技トラックを走る様に傾斜角度は付けず、持久力を付けるところに集中します!さらに燃焼したい方のステップアップクラス。 | 燃 体 癒 整 踊 | 8名 |
| エアロビクス | はじめてエアロ | 30 | エアロビクスの基本ステップや、カウントの取り方を学ぶクラスです。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| | 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 |
| | ローインパクト45 | 45 | 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。 | 燃 体 癒 整 踊 | 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。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| | ファットバーナー | 60 | 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。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| | レギュラー | 60 | 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。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| | はじめてステップ30 | 30 | ステップ初心者におすすめ。初めての方でも気軽に参加していただけます。 | 燃 体 癒 整 踊 | 20名 |
| ダンス | エンジョイステップ | 45 | ステップ台を使った運動を行います。エアロビクスになれてきた方におすすめ。 | 燃 体 癒 整 踊 | 40名 |
| | ラテンエアロ | 45 | ラテンの音楽に合わせて、ダンスのエッセンスを取り入れたエアロビクスです。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| | フラダンス入門 | 45 | フラダンスの基本的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。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| | ジャズダンス入門 | 45 | しなやかな身体づくりを目指したい方へ、ジャズダンスの入門編。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| コンディショニング | ジャズダンス | 60 | ジャズダンスの動きとステップを行いながら、楽しく踊るプログラムです。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| | ZUMBA | 30/45 | 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 |
| | RITMOS | 45 | 音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| コアストレッチ | 〜カラダめざめ〜リムーブ | 20 | 筋肉のハリやコリを取り除くことで、カラダの不調や不具合を改善し、動きやすいカラダづくりを目的としたプログラム。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| | ヨガ・フロー | 45/60 | ポーズを続けて行うパワーヨガのクラス。シェイプアップしたい方に。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| | ハタヨガ | 45/60 | 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 |
| | やさしい太極拳 | 45 | 太極拳の動きをベースに全身を動かし、内側から美と健康をつくりだします! | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| かんたん | ポルドブラ | 40 | バレエやピラティスのエッセンスを取り入れ、美しくエレガントな身のこなしを身に付けるプログラムです。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| | 骨盤リセット | 20 | 骨盤周辺の筋肉を緩め、リラックスさせます。 | 燃 体 癒 整 踊 | 20名 |
| | ピラティス | 45/60 | 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 |
| アクア | バランスコーディネーション | 40 | 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 |
| | 楽トレステップ30 | 30 | ステップ台の有酸素運動と、マシン筋トレを組み合わせたダイエットクラス。初めての方におすすめです! | 燃 体 癒 整 踊 | 14名 |
| アクア | 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、音楽に合わせて動いていくプログラム。繰り返す事でより効果を実感。基礎を身に付けてより楽しくトレーニング! | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| | M fight | 30/45/60 | 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 |
| | ラディカルパワー | 30/45/60 | 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 | 40名 |
| アクア | パワーカーディオ | 45 | バーベルの筋コンディショニングプログラムにシンプルなエアロパートを行います。しっかり汗をかきましょう! | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| | エンジョイウォーキング | 20 | 水の中でみんなで楽しくウォーキングしましょう! パドビーやヌードルを使用してシェイプアップを目指します! | 燃 体 癒 整 踊 | 20名 |
| アクア | アクアジョ | 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 |
| | アクアビクス | 30/45 | 水の浮力で膝・腰に優しく、音楽に合わせて身体を動かし、最後はアイテムを使ってシェイプアップを目指します。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |

| プログラム名 | 時間(分) | 難度 | 内容 | 目的・効果 | 定員 |
|------------|-------|----|---|-----------|----|
| 水泳入門 | 30 | 🟢 | 水慣れ。パタ足の練習から始めます。これから水泳を始める方におすすめです。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| クロール初級 | 30 | 🟢 | 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。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| 背泳ぎ初級 | 30 | 🟢 | 背泳ぎの習得を目指すクラスです。 ※背泳ぎ25M泳げない方対象。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| バタ平入門 | 30 | ◇ | 平泳ぎ、バタフライのキック習得のクラスです。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| 平泳ぎ | 30 | ◇ | 平泳ぎ習得クラス。 ※クロール、背泳ぎ25M以上息継ぎして泳げる方対象。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| エンジョイスイミング | 30 | ◇◇ | 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。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| スイムトレーニング | 30 | ◇◇ | 700M前後を目標に泳ごみます。 ※クロール50M以上泳げる方対象。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| スイム初級 | 45 | 🟢 | クロール・背泳ぎ25M習得を目指すクラスです。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |
| スイム中級 | 45 | ◇◇ | クロール・背泳ぎの泳力向上、平泳ぎ・バタフライの泳ぎの習得を目指すクラスです。 ※背泳ぎが25M以上泳げる方対象。 | 燃 体 癒 整 踊 | なし |

大人気! グループRUN

ランニングと筋トレを合わせた新感覚シェイプアップエクササイズ!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!



シェイプアップに本気なら個別指導!

キネシスシェイプ

短期集中3ヶ月間のシェイプアッププログラム!

お試しコース (全10回) / ¥20,000
 ベーシックコース (全20回) / ¥38,000
 完璧コース (全30回) / ¥54,000

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**
はじめての方におすすめ!

🔴 **姿勢改善プログラム**
シェイプアップや体力アップへの近道です!

キッズスクール

スイミングスクール

少人数制できれいにゆっくり泳げることを目指します。

| プログラム名 | 対象 | 月会費 |
|----------|-------------|--------|
| 幼児コース | 満3歳~幼稚園年長 | ¥5,000 |
| 小学生コース | 小学1年生~小学6年生 | ¥6,000 |
| 小・中学生コース | 小学1年生~中学3年生 | |

J☆Dance

音楽に合わせて楽しく踊り、感性や表現力を養います。

| プログラム名 | 対象 | 月会費 |
|--------------|-------------|--------|
| Kids Junior | 小学1年生~小学6年生 | ¥6,000 |
| Kids Teen | 小学4年生~中学3年生 | |
| Kids Advance | 中学1年生~中学3年生 | |

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
- 整 体を整える
- 体 体力向上
- 踊 楽しく踊る
- 癒 リラックス

- 🟢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下さい。(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受付簿にお名前をご記入下さい。(ご本人様をご記入下さい。)
- 金額は全て税抜き価格となります。

