

Relax

Studio

pool

Gym

油断しがちな

冬に始めよう!

寒くなるとアクティブになりづらく、カラダを動かさないことが多くなりがちです。でも食べ物の誘惑は逆に多くなるのでカロリーが蓄積され、脂肪に変わってしまいます。好きなものをしっかり食べて、運動でカロリーを消費しましょう。レフコが太らない冬を過ごすお手伝いをさせていただきます!

さらに使いやすくなりました!!

営業時間
拡大!

平日24時まで営業

お仕事帰りの方におすすめ!

平日の夜が
利用できる

ナイト会員 4,980(税別)円/月

※土・日曜日・祝日はご利用いただけません。※1日1回3時間のご利用

年内最後の特別キャンペーン

12/28

(金)24:00まで

スタートパック 初月から2ヶ月目までの期間中は
全ての営業時間で利用可能

月会費

(2ヶ月間)

※12月・1月各月

通常7,980円(税別)/月

※マスター会員の場合

3,000(税別)円/月

利用開始日はお選びいただけます。会費の日割りもご用意しております。

さらに!

30歳以下の方の入会

or

2名以上の同時入会で

入会諸費用 通常2,000円(税別)

1,000(税別)円 割引!

※6ヶ月以上在籍いただける方に限ります。※別途入会諸費用、2,000円(税別)が必要です。※再入会の方は店舗へお問い合わせください。※使用している写真はイメージ写真となります。



初めての方に優しいフィットネスクラブ

フィットネスクラブレフコ 大分店



0120-025-237

《電話予約可能》お早めにお申し込みください。
《休館日》毎週木曜日・夏季・年末年始12/29(土)~1/3(木)

まずはWEBをチェック! [フィットネスクラブレフコ](#)

見学
いつでも
受付中!

GYM

ジムにて、新プログラム「グループRUN」実施中!

台数豊富なマシンジム

最新・充実の設備が盛りだくさん!

TV付きマシン!

ランニングマシン22台
バイクマシン20台

有酸素マシンなど、種類や台数も豊富! 初心者の方も使いやすい!



グループRUN

心拍センサーを装着して心拍数を確認しながら体力向上と脂肪燃焼を組み合わせた新感覚エクササイズ。ランニングのセット間に筋トレも入ります。

ジムの注目ポイント

<ポイント①>
マシンは有酸素系も筋力系も種類・台数豊富!

<ポイント②>
様々な目的に合わせたエクササイズが可能です!

STUDIO

癒しからアクティブまで好みに合わせて参加できます!

人気プログラム



ラディカルパワー
全身の筋持久力を高め、基礎代謝UP、シェイプアップに効果的です。



グループファイト
音楽に合わせて、空手やムエタイ、ボクシングなどの格闘技の動きを取り入れた脂肪燃焼効果抜群のエクササイズです。



かんたんエアロ
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ススメのクラスです。



ハタヨガ
ポーズと呼吸で心とカラダをつなぎ、心身のリラックスをはかります。

スタジオの注目ポイント

<ポイント①>
筋トレ、格闘技、カーディオ、ダンス様々なクラスを実施!

<ポイント②>
ヨガ、ピラティス、コンディショニング系クラスも人気!

POOL

25m×5コース! 歩行専用コースも完備!

膝や腰にもやさしい歩行プログラムや、アクアビクスなどが大人気です!



プールの注目ポイント

<ポイント①>
泳ぎたい方も、歩きたい方も、ゆっくり使える広々プール!

<ポイント②>
25m×5コース、歩行専用コース、スチームサウナ・マッサージプール完備!



アクアウォーク
水の抵抗を感じながらウォーキング! 筋力UP、姿勢改善、お腹周りの引き締めにも効果抜群!



アクアビクス
脂肪燃焼と筋力アップに効果的! みんなで楽しくメリハリボディを目指します!

RELAX & PELVIS RESET AREA

疲れを癒せるスパ&リラクゼーション空間!
「骨盤リセットエリア」では最新の骨盤リセット方法をパネルで解りやすくご案内!



【温浴施設エリア】
もちろんお風呂だけの利用もOKです!



【骨盤リセットエリア】
1日5分寝るだけの「骨盤リセット」がおすすめ!

温浴施設の注目ポイント

<ポイント①>
男女共に「ナノ水」使用の温水浴、冷水浴、半露天、ドライサウナ完備!

<ポイント②>
シャワーブース、カランも広々ゆっくりご利用いただけます!



泳ぐのめっちゃたのしい~!

少人数制なので楽しく安心!

キッズスイミングスクール

通常コースを無料体験できます。各コース募集中
※月~金、通常クラスの募集。前日までに要予約。お1人様1回まで。

水に慣れるところから始めるので、初めてでも大丈夫です!

幼児コース

対象/ 満3才~年長
曜日/ 月~金(週1回)
時間/ 15:30~16:15(45分)
月会費/ **5,000円(税別)**

小学生コース

対象/ 小1~小6
曜日/ 月~金(週1回)
時間/ 16:30~17:30(60分)
月会費/ **6,000円(税別)**

小・中学生コース

対象/ 小1~中3
曜日/ 月~土(週1回)
時間/ 月~金17:30~18:30
土12:00~13:00(60分)
月会費/ **6,000円(税別)**

※コースにより体験・入会共に定員枠が異なります。※一部の曜日は定員になっております。詳細はクラブまでお問い合わせください。

※使用している写真は一部レフコ他店舗のもので、イメージ写真となります。※店舗によりプログラムや施設構成が一部異なります。

会員種別	ご契約方法 月会費(月契約で月払い)	ご利用時間帯 [1日1回3時間のご利用]
マスター会員	7,980円(税別)	営業時間内は、いつでもご利用いただけます。
マスターU30会員	6,980円(税別)	※1歳に達する誕生日の翌日よりマスター会員へ変更となります。
デイトタイム会員	5,980円(税別)	平日・土 10:00~18:00 ※日曜日・祝日はご利用いただけません。
ナイト会員	4,980円(税別)	平日 20:00~24:00 ※土・日曜日・祝日はご利用いただけません。

入会に必要なもの

下記のものをご持参いただき、入会申込書に必要事項をご記入の上、お申込みください。ご入会時のみクレジットカードがご使用いただけます。

2ヶ月分の月会費 6,000円(税別) | 入会諸費用▶2,000円(税別) | 身分証明書・認印

会費支払口座のキャッシュカード 一部お取り扱いできない金融機関もございます。お取り扱いできない金融機関、またはご登録ができないカード※の場合は銀行振印が必要となります。

※登録できないカードとは「磁気を読み取れないカード」、「代理人カード」などです。金融機関により、お取り扱いできない時期がある場合がございます。

入会資格

15歳以上の方で、当クラブの承認を得た方
●暴力団関係者 ●刺青のある方(タトゥーを含む) ●妊娠している方
○未成年の方がご入会いただく場合は保護者の同意が必要となります。

※地域条例に従い、18歳未満の方のご利用は22時までとさせていただきます。

スーパーアップル共用駐車場
無料駐車場230台以上完備

いつでも見学大歓迎!
担当のスタッフが悩みや不安を解決します!
もちろん見るだけでも大丈夫です!
見学は予約不要!いつでもOKです!

法人会員も募集中!
詳細はクラブまでお問い合わせください。



初めての方に優しいフィットネスクラブ
フィットネスクラブレフコ 大分店
お気軽にお問い合わせください。(携帯・PHS OK)



0120-025-237

プログラムスケジュールWEBにて公開中!!
http://www.refco.ne.jp