



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

2019年
1月~

住所：大分県大分市古国府234

TEL: 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・フロア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	10:30~11:00 タイカン★ウォーク	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 タイカン★ウォーク	10:30~11:15 ローインパクト45 佐藤 真由美	10:30~11:15 ヨガ・フロア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 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	11:00~11:30 クローリング初級	11:30~12:15 ローインパクト45 小野 智美	11:30~12:15 PELVIC YOGA MIDORI		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 ~カラダがめよ~リムフ	11:30~12:00 水泳入門	11:35~12:20 バランスコーディネーション 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RUN ライトサーキット	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				12:30~13:30 ハタヨガ60 中森 恭子	12:30~13:00 トレなび					12:00~12:45 かんたんエアロ 渡辺 和代	12:00~12:50 グループRUN ライトサーキット		12:30~13:15 ZUMBA 藤澤 莉代	12:30~13:15 SPINE YOGA MAKO		12:45~13:05 骨盤リセット	12:45~13:30 エンジョイステップ 篠崎 万彩乃	13:10~13:30 骨盤体操	12:30~13:15 ZUMBA 小網 孝子			
14:00	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	13:45~14:15 HANA	13:45~14:15 はじめてステップ30 後藤 智恵子		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	14:00~14:20 骨盤リセット	14:05~14:50 スイム初級 伊藤 政美	13:30~14:15 RITMOS 武生 由莉香	13:30~14:10 ポルドルプラ 斉藤 哲也	13:30~14:00 タイカン★ウォーク	13:15~14:00 スイム中級 菅 文子	13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子	14:00~15:00 ヨガ・フロア60 yangyang	13:45~14:15 ラディカルパワー45 淵 美由紀			
15:00	14:15~15:00 エンジョイステップ 篠崎 万彩乃	14:30~15:15 BOOTY YOGA MIWA	14:30~15:00 actiway 30	14:30~15:15 ZUMBA 起田 利香		15:00~15:30 グループRUN ジョートサーキット				14:30~15:15 RITMOS 松井 香織	14:25~14:45 骨盤体操		14:30~15:15 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃	14:30~15:15 ハタヨガ45 SO	14:40~15:00 エンジョイウォーキング	14:45~15:15 FATBURN	14:45~15:15 yangyang	14:30~15:00 actiway 30	14:30~15:15 ヨガ・フロア45 岡田 恵子			
16:00	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				15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース			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	15:30~16:30 ジャズダンス 小網 孝子	15:30~16:15 SPINE YOGA CHIKARA	15:30~16:15 fight 45	15:30~16:15			
17:00			16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース	ホットフィット hot-fit ほんのりあったか〜いHotfit 遠赤外線床暖房により、内側から温 まります。 冷え症改善、代謝アップにおススメ!			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							
18:00		18:00~19:00 J☆Dance kids junior/teen																				
19:00		19:00~20:00 J☆Dance kids Advance		19:15~20:00 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃	19:15~20:00 BOOTY YOGA MIYUKI	19:30~20:00 グループRUN ジョートサーキット				19:15~20:00 RITMOS 篠崎 万彩乃	19:00~19:30 グループRUN ジョートサーキット		19:25~19:55 ラディカルパワー30 花澤 雄太	19:00~19:30 グループRUN ジョートサーキット		19:15~20:00 バランスコーディネーション 岡田 恵子						
20:00	19:30~20:15 ZUMBA 小手川 智美	19:30~20:00 グループRUN ジョートサーキット	19:30~20:00 クローリング初級																		19:30 トレーニング時間終了	
21:00	20:30~21:15 fight 45	20:30~21:00 はじめてエアロ 小手川 智美		20:15~21:00 ラディカルパワー45 梶園 真希	20:15~21:00 ラテンエアロ 斉藤 哲也		20:00~20:45 スイム中級 高橋 真由美			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	20:30~21:00 グループRUN ジョートサーキット	20:30~21:00 背泳ぎ初級	20:15~21:00 HANA	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						
22:00	21:30~22:15 FATBURN 弘田 陽平	21:20~22:05 ハタヨガ45 yangyang	21:30~22:00 グループRUN ジョートサーキット	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	21:30~22:00 グループRUN ジョートサーキット				21:15~21:45 FATBURN 丸岡 千恵	21:20~21:50 はじめてステップ30 佐藤 真由美			21:15~22:15 レギュラー 松井 香織	21:30~22:15 経絡ヨガ45 渡辺 和代	21:30~22:00 グループRUN ジョートサーキット						21:30 トレーニング時間終了
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						

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。
※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	12名
	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	12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
	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
ダンス	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
	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
	〜カラダめざめ〜リムブ	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
コンディショニング	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
	経絡ヨガ	45	♥	東洋医学の理論に基づいたヨガのポーズで、全身の気を巡らせます。心身を整える効果があります。	燃 体 癒 整 踊	なし
	BOOTY YOGA	45	♥	血液やリンパの巡りを向上させます。女性らしい引き締め効果あり!ランナーにはコンディショニングとしておすすめです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	SPINE YOGA	45	♥	真っ直ぐな立ち姿勢を保つ筋力(抗重力筋)を鍛えます。美しい姿勢づくりを目指しましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
	PELVIC YOGA	45	♥	骨盤周りを整え、強くしなやかな体幹をつくります。機能的なシェイプアップでパフォーマンスアップに繋がります。	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
	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
	コアストレッチング	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
骨盤体操	20	♥	骨盤周りの筋肉を刺激し、お腹を引き締めます!	燃 体 癒 整 踊	20名	
ピラティス	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
	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
	かんたん	タイカン★ウォーク	30	♥	ウォーキングと筋トレを組み合わせ、楽しく脂肪燃焼を目指すシェイプアッププログラム!	燃 体 癒 整 踊
モッサ	トレたび	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
	fight	30/45	♥/◇	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	♥/◇	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
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	

	プログラム名	時間(分)	難度	内容	目的・効果	定員
しほり	FATBURN	30/45	◇◇	「脂肪燃焼」に効果絶大!誰もがチャレンジしたくなるマックスインテンシティ!自分に挑戦しましょう。	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	AQUAJOG	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
スイミング	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前後を目標に泳ぎこみます。 ※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!



NEW 新しいYOGAのバリエーションが登場しました!

身体を運動するための状態に整えます。

- BOOTY YOGA……美脚&美尻を目指す
- SPINE YOGA……美しい姿勢をつくる
- PELVIC YOGA……骨盤のバランスを整える

ステップアップのピラミッド

- ◇◇◇ 中上級プログラム
- ◇◇◇ 初心者マークプログラム
- ◇◇◇ 初中級プログラム
- ◇◇◇ 初級プログラム

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。