



フィットネスクラブ  
クラブ

大分店

# プログラムスケジュール

2019年  
4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 **メンテナンス日**  
 土曜日 10:00~22:00 毎週木曜日  
 日・祝日 10:00~20:00 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 かんたんエアロ 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 SPINE YOGA MIWA	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	10:30~11:00 水泳入門	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 ローインパクト45 後藤 智恵子	10:30~11:15 ローインパクト45 後藤 智恵子	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 クロール初級	11:30~12:15 ローインパクト45 小野 智美	11:30~12:15 やさしい太極拳 竹中 真	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	11:30~12:15 BOOTY YOGA MIDORI	11:30~12:15 アクアピクス45 渡辺 和代	11:30~12:15 アクアピクス45 渡辺 和代	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	11:30~12:30 ハタヨガ60 岡田 恵子	11:30~12:30 ハタヨガ60 岡田 恵子	11:30~12:30 ハタヨガ60 岡田 恵子	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	12:30~13:00 タイカン★ウォーク	12:30~13:30 ハタヨガ60 中森 恭子	13:00~13:30 はじめてステップ30 後藤 智恵子	13:15~14:00 スイム初級 管 文子	13:15~14:15 ファットバーナー 佐藤 真由美	13:30~14:15 ピラティス45 SO	13:30~14:20 グループRUN ライトサーキット	13:30~14:00 インジョイスミグ	12:30~13:15 HANA	12:45~13:15 はじめてピラティス 斉藤 哲也	13:00~13:45 スイム中級 管 文子	12:45~13:05 骨盤リセット	13:10~13:30 骨盤体操	12:30~13:15 ZUMBA 小網 孝子	12:30~13:15 ZUMBA 小網 孝子	12:30~13:00 グループRUN ショートサーキット			
14:00	14:15~15:00 インジョイステップ 篠崎 万彩乃	14:30~15:15 PELVIC YOGA MAKO	13:00~13:20 インジョイウォーキング	13:45~14:15 ラディカルパワー30 花澤 雄太	13:45~14:05 骨盤リセット	14:05~14:50 スイム初級 伊藤 政美	14:30~15:15 RITMOS 松井 香織	14:30~15:00 全身シェイプ	14:05~14:50 スイム初級 伊藤 政美	14:30~15:15 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃	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 インジョイウォーキング	14:00~15:00 ヨガ・フロー60 yangyang	14:45~15:15 PATHEON	14:30~15:15 ZUMBA 中島 紀子	14:30~15:15 ZUMBA 中島 紀子	14:30~15:15 ZUMBA 中島 紀子			
15:00	15:15~16:00 かんたんエアロ 三重野 和幸		12:30~13:00 タイカン★ウォーク	14:30~15:15 ZUMBA 起田 利香		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 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 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 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 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 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 スイミングスクール 幼児コース			
16:00																					
17:00				NEWプログラム かんたん楽しい! 全身シェイプ キレイな身体の基本はコレ! 全身ストレッチ 柔軟性UP&疲労をためない身体づくり!						泳力アップ シェイプアップ、体力アップに効果的な泳ぎを覚よう! 夏に向けて「水泳入門」「クロール初級」「スイム初級」に参加しましょう!											
18:00																					
19:00																					
19:30																					
20:00	19:15~20:00 RITMOS 篠崎 万彩乃	19:30~20:00 グループRUN ショートサーキット		19:15~20:00 ラディカルパワー45 園田 美由紀			19:15~20:00 インジョイステップ 松井 香織				19:15~20:00 ZUMBA 45 小手川 智美								19:30 トレーニング時間終了		
20:15	20:15~21:00 night 45 篠崎 万彩乃	20:15~21:00 ピラティス45 篠崎 万彩乃		20:15~21:00 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃	20:30~20:50 全身ストレッチ	20:00~20:45 スイム中級 高橋 真由美	20:15~20:45 PATHEON 梶園 真希	20:10~20:40 はじめてステップ30 佐藤 真由美	20:00~20:30 インジョイスミグ	20:15~21:00 ラディカルパワー45 花澤 雄太	20:15~21:00 ラディカルパワー45 花澤 雄太	20:30~20:50 骨盤リセット	20:00~20:30 スイムトレーニング	20:30~21:00 アクアピクス30 渡辺 和代							
21:00	21:15~22:00 パワーカーディオ 梶園 真希	21:15~22:00 ハタヨガ45 yangyang		21:15~22:00 night 45 MAKI	21:15~22:00 ハタヨガ45 園田 美由紀	20:45~21:15 クロール初級	21:00~21:45 ローインパクト45 佐藤 真由美	21:00~21:45 ヨガ・フロー45 岡田 恵子	21:00~21:30 グループRUN ショートサーキット	21:15~22:00 バランスコーディネーション 岡田 恵子	21:15~22:00 バランスコーディネーション 岡田 恵子	21:30~22:00 グループRUN ショートサーキット							21:30 トレーニング時間終了		
22:00																					
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			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。 遠赤外線床暖房HEATPLUSにより身体の芯から温まる「ほんのりあったか〜い」プログラム

※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
	トラックサーキット	50	◇	競技トラックを走るように、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	12名
エアロビクス	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	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
コンディショニング	全身ストレッチ	20	♥	全身の身体を気持ちよく伸ばすクラスです。柔軟性を向上して、ケガをしにくい、しなやかな身体をつくりましょう。	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
	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	45	◇	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					
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	20名
	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
	はじめてピラティス	30	♥	ケガをする前の予防が大切。やさしいピラティスエクササイズを通じた運動で膝痛や腰痛を防ぎましょう!	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
	バランスコーディネーション	45	♥	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	12名
	全身シェイプ	30	♥	キレイな身体づくりを行うためのクラスです。全身の筋力を正しく刺激して理想の身体をつくりましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
フィットネス	Might	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
フィットネス	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	40名

	プログラム名	時間(分)	難度	内容	目的・効果	定員
アクア	FATBURN	30	◇◇	「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
スイミング	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
	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
	パタ平入門	30	◇	平泳ぎ、パタフライのキック習得のクラスです。	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・パ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組み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を整えます。

- 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

## 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	

### 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!

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

●♥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。