



# プログラムスケジュール 2018年10月~

ゆめタウン佐賀店  
佐賀県佐賀市兵庫北5丁目13番63号

0120-025-237 URL <http://www.refco.ne.jp>

平日 9:00~24:00 **メンテナンス日**  
土曜日 9:00~21:00 毎週木曜日  
日・祝日 9:00~20:00 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
9:00																		
10:00	9:15~10:00 ホットセラピー 永松			9:30~10:15 ハタヨーガ45 maya			9:15~10:00 キレイになるヨーガ Hinata			9:40~10:00 カラダめざめよりムーブ								
11:00	10:15~10:45 はじめてエアロ 永松			10:30~11:15 リトモス 辻			10:15~11:00 リトモス45 Hinata			10:15~10:45 トレなび			10:00~10:30 はじめてクロール			10:00~10:45 Bell's STAFF 本村		
12:00	11:00~11:45 太極舞 RIE			11:30~12:15 楽のびストレッチ 辻			11:15~12:00 やさしい太極拳 大塚			11:00~11:45 fight 徳重			11:00~11:30 すらっとヨーガ			11:00~11:45 ラテンエアロ プリソフ		
13:00	12:00~13:00 ハタヨーガ60 重松			12:30~13:00 水泳入門			12:15~13:00 fight 徳重			12:00~12:45 筋コン&ストレッチ プリソフ			11:45~12:30 やさしいピラティス 錦織			12:15~13:00 ラティカルパワー45		
14:00	13:15~14:00 ピラティス rika		13:15~14:00 はじめて平泳ぎ	13:30~14:00 トレなび			13:15~14:00 ZUMBA 泉			13:00~13:45 パレトン 永松			12:45~13:30 fight 服部			13:15~13:30 コアマムブ		
15:00	14:15~15:00 かんたんエアロ プリソフ			14:30~15:15 癒し&リラックス 本村			14:15~15:00 やさしいフラダンス MICHIKO			14:00~14:45 Gボールエクササイズ 永松			13:45~14:45 リトモス60 辻			13:30~14:30 やさしいダンス 山中		
16:00	15:15~15:35 カラダめざめよりムーブ					15:45~16:30 水中機能改善 錦織			15:15~16:00 ホットセラピー Hinata			15:00~15:45 かんたんエアロ 後藤			15:00~15:45 fight 徳重			
17:00	17:00~18:00 キッズチアダンス 稲富						16:30~18:00 キッズ体操教室 佐藤						16:15~16:45 すらっとヨーガ					
18:00										17:30~18:15 キッズHIPHOP 森田								
19:00	19:15~20:00 パワーヨーガ45 徳重			19:15~20:00 かんたんエアロ Hinata			18:30~19:30 ハタヨーガ60 maya			18:45~19:30 シェイプヨーガ 重松			18:00~18:45 ハタヨーガ45 小川			19:00~19:45 リトモス45 小川		
20:00	20:15~21:00 ZUMBA 稲富			20:15~21:00 リトモス Hinata			20:15~21:00 ラティカルパワー45 徳重			19:45~20:05 カラダめざめよりムーブ			20:30~21:00 トレなび					
21:00	21:15~22:00 KAHO			21:15~22:00 ハタフローヨーガ AKI			21:15~22:00 fight KAHO			21:05~21:35 水中機能改善 堤			21:15~22:00 ラティカルパワー45 樋口					
22:00	22:15~23:00 fight 徳重			22:15~23:00 ラティカルパワー45 樋口			22:20~23:05 ZUMBA KAHO			22:15~23:00 ZUMBA 稲富								
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		

**マーク説明**

- hot-fit 遠赤外線の床暖房を使用したプログラムです。
- 定員制プログラムです。ジムカウンターにて番号札をお受け取りください。



※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。  
なお急遽代行になる場合がございます。予めご了承ください。  
※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)	内容	目的・効果	難度	
エアロビクス	はじめてエアロ	30	エアロビクスが全くはじめての方におすすめ。音楽に合わせて、基本の動きに慣れましょう。	燃体癒整踊	♥	
	かんたんエアロ	45	エアロビクス初心者におすすめ。動きの種類が少し増えます。	燃体癒整踊	♥	
	ラテンエアロ	45	ラテン系の音楽に合わせたエアロビクスです。	燃体癒整踊	◇	
ダンス	やさしいダンス	45	基本的なダンスの動きを中心に、リズムに合わせて身体を動かします。	燃体癒整踊	♥	
	やさしいフラダンス	45	ゆったりとした音楽で楽しみながら体幹部や呼吸器の強化を行っていきます。	燃体癒整踊	♥	
	ZUMBA FITNESS	45	ラテン音楽の融合でパーティー感覚のレッスンです。初めての方も大歓迎です。	燃体癒整踊	◇◇	
	リトモス	45/60	様々なダンスの要素が入り、楽しく、シンプルでダイナミックなダンス系プログラムです。	燃体癒整踊	◇◇	
	Belly & HAPE	45	ベリーダンスの動きを楽しみます。ウエスト周りのシェイプアップにおすすめです。	燃体癒整踊	◇◇	
	太極舞	45	太極拳や中国の伝統武術、民族舞踊の要素を取り入れた誰もが楽しめるプログラムです。	燃体癒整踊	◇◇	
	やさしいピラティス	45	姿勢の矯正や体幹部の強化・機能改善を行っていきます。初めての方でも楽しめます。	燃体癒整踊	♥	
ボディメイク	ピラティス	45	姿勢の矯正や体幹部の強化・機能改善に最適なクラス。	燃体癒整踊	◇◇	
	フットセラピー	45	筋肉を緩め、つぼ・リフレクソロジーで体調・体質改善を目指します。	燃体癒整踊	♥	
	キレイになるヨーガ	45	ゆっくりした呼吸と動きで、自律神経の調子を整えます。朝の癒しのひとときを。	燃体癒整踊	♥	
	癒し&リラックス	45	体ほぐしとストレッチが中心です。心も身体も癒してリラックスできます。	燃体癒整踊	♥	
	やさしい太極拳	45	簡単な体操から中国武術を基に心身の健康維持をはかるプログラムです。	燃体癒整踊	♥	
	Gボールエクササイズ	45	専用のボールで関節を押し、関節の動きを滑らかにします。無駄な力やストレスから身体を解放し、動きの機能を向上させます。	燃体癒整踊	♥	
	楽のびストレッチ	45	硬くなった身体のコリをほぐし、ストレッチを組み合わせることで筋肉の柔軟性と弾力性を取り戻します。	燃体癒整踊	♥	
	FATBURN	45	サーキットトレーニングで脂肪燃焼はもちろん、体幹を中心とした筋強化にも効果的です。	燃体癒整踊	◇	
	ハタヨーガ	45/60	ゆっくりとした呼吸で、身体に無理なく全身の調整をしていきます。	燃体癒整踊	♥	
	シェイプヨーガ	45	動と静のポーズを曲のリズムと呼吸の波にのり、流れるように行います。ユニークなシークエンスをお楽しみ下さい!	燃体癒整踊	◇	
	筋コン&ストレッチ	45	筋肉を鍛えながら基礎代謝をあげたり、筋力のバランスを矯正していきます。	燃体癒整踊	◇	
	バレトン	45	バレエ・フィットネス・ヨーガを組み合わせたボディメイクエクササイズです。	燃体癒整踊	◇	
	ハタフローヨーガ	45	ハタヨーガのベーシックなポーズを呼吸と連動させます。有酸素運動で血流促進、むくみの解消を目指します。深い呼吸で筋肉疲労の回復へ導きます。	燃体癒整踊	♥	
	パワーヨーガ	45	ポーズを連続して行うことで、身体の内側の筋肉を刺激していきます。	燃体癒整踊	◇◇	
	ラディカルパワー	30/45	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。	燃体癒整踊	◇	
	レフコオリジナル	ストレッチ	20	全身の筋肉をほぐし、リラックスします。	燃体癒整踊	♥
		すらっとヨーガ	30	すらっとヨーガは、くびれ、美脚、背中など目的に合わせたポーズで構成されたクラスです。ヨーガがはじめての方でも安心してご参加いただけます。	燃体癒整踊	♥
トレなび		30	自重トレーニングをより効果的に、練習も取り入れながら行うクラス。	燃体癒整踊	♥	
カラダめざめよりムーヴ		20	筋肉のハリやコリの改善を目的としカラダの調子を整え、動きやすいカラダを手に入れましょう!	燃体癒整踊	♥	

	プログラム名	時間(分)	内容	目的・効果	難度
格闘技	GROUP fight	45	アメリカ発の格闘技プログラム。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	◇
	アクアワーク	20	水の浮力や水圧を生かし、ひざや腰にやさしいウォーキングをご案内いたします。	燃体癒整踊	♥
アクア	水中機能改善	30/45	水の抵抗を利用してコアを鍛えていくプログラムです。	燃体癒整踊	◇
	水中コンディショニング	45	水圧を利用してストレッチや簡単な筋トレを行います。	燃体癒整踊	◇
	アクアビクス	30	水の抵抗を利用してシェイプアップを目指します。	燃体癒整踊	◇
	アクアZUMBA	30	水の抵抗を利用しながらZUMBAらしい動きを行うダンス系エクササイズ。	燃体癒整踊	◇
スイミング	水泳入門	30	これからスイミングを始めたい方におすすめです。	燃体癒整踊	♥
	はじめてクロール	30	呼吸なしクロールの習得が目標。	燃体癒整踊	♥
	はじめて平泳ぎ	45	呼吸付き板キック25Mの習得が目標。	燃体癒整踊	♥
	クロール息継ぎ	30	クロールの息継ぎ習得が目標。	燃体癒整踊	◇
コアプログラム	コアメイク	15	お腹周りのシェイプアップに最適!道具を使用せずに腹筋を引き締めるエクササイズを行います。	燃体癒整踊	♥
	コアムーヴ	15	お腹、二の腕、下半身など、気になる部位をシェイプアップ!バンドを使用したエクササイズを行います。	燃体癒整踊	♥
	コアディスク	15	バランスディスクを使用して、バランストレーニングや気になる部位の引き締めエクササイズを行います。	燃体癒整踊	♥

## スタジオ・プールレッスンのルール・マナーご案内


- レッスン開始から5分後以降の入室は、お客様の安全を考慮し、お断りしております。
- レッスンにはなるべく最初から最後まで参加するようにしましょう。
- 水分補給はこまめに行いましょう。ペットボトルや水筒はふた付きのものをご持参ください。
- 汗拭き用のタオルをご持参ください。
- タオル、水筒などでの場所取りはご遠慮ください。
- レッスンによっては、必ず室内シューズを履いていただきます。事前にご確認ください。
- プールレッスンの時間帯は、歩行コース、遊泳コースのご案内が変更いたします。
- コース移動をお願いする場合がございます。あらかじめご了承ください。

会員の皆様が気持ちよくご利用できるよう、ご理解ご協力をお願いします

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、カラダを引き締めたい方におすすめ
- 体** 体力向上したい方におすすめ
- 癒** リラックスしたい方におすすめ
- 整** 体の調子を整えたい方におすすめ
- 踊** リズムに乗って楽しく踊りたい方におすすめ

♥ プログラムへのご参加が初めての方におすすめ。




**レフコ**  
**オススメプログラム**

**グループファイท์** GROUP fight

格闘技とボクシングの動きを取り入れたエクササイズでカラダにメリハリをつけましょう!

エネルギッシュな音楽と活気あふれるグループの雰囲気を楽しみましょう。



**ZUMBA** FITNESS

ZUMBA(ズンバ)は、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズで、心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので、脂肪を燃焼させる効果が期待できます。