

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!

平日**24時**まで**営業!** レッスン後もお風呂でゆっくり!

お得なナイト会員募集中! **4,980円/月** (税別)

年内最後の特別キャンペーン

先着 **100名** **12/29** (土)21:00まで

特典② お友達やご家族と一緒に入会がお得!

2大特典!

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

ペア割
入会諸費用から
1,000円 (税別)
割引!
(2名様同時入会)

特典①
1
月会費
(スタートバック2ヶ月間)
※12月・1月

3,000円/月 (税別)

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。

※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 ゆめタウン佐賀店

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12/30(日)~1/3(木)

見学
いつでも
受付中!

まずはWEBをチェック! [フィットネスクラブレフコ](#)

GYM

最新・充実の設備が盛りだくさん!

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!



ジムの注目ポイント

有酸素系マシン50台、ウェイトマシン24台、快適な室温のジムで運動し、汗を流しましょう。広いストレッチエリアもおススメです。

テレビ付ランニングマシン
脂肪燃焼に効果的なトレーニング方法を、経験豊富なトレーナーが適切にお教えします。

ウェイトマシン
カラダ全身を引き締めたい方、まずはウェイトマシンから始めましょう。女性でも安心です。

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!

広々としたスタジオ!
ヨガからエアロビクスまで豊富なレッスンを取り揃えています。

スタジオの注目ポイント

エアロビクスはもちろん、筋トレ、格闘技系、ダンス、ヨガ、ピラティスなど、様々なクラスを週に約60本実施。

グループファイト
普段行わないパンチやキックでストレス解消。

NEW 新プログラム導入!
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。短期間で最大の効果を引き出すプログラム。

POOL

コースは3コースですが、しっかり25m。大人専用プールなので、ゆったり、さらに電子波処理水でお水スッキリ!

一年中30℃の快適温水プール!



プールの注目ポイント

レフコの水は「TeO₂」(電子波処理装置)にてナノレベルでの分子振動により、館内全てのお水が他のプールやお風呂と異なります。肌や髪の毛に優しい「ナノ水」のお水です。

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、お腰周りの引き締めに効果抜群!

アクアピクス
脂肪燃焼&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&リラックス空間!
「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」がおすすめですよ!

1日5分寝るだけの「骨盤リセット」がおすすめです!
カラダや骨盤のクセ・歪みを正しくリセットすることは

- 腰痛
 - 肩こり
 - 膝痛
 - 冷え性
 - 姿勢改善
- などに効果的! 骨盤を本来の位置に戻し、「美しい姿勢・くびれたウエスト」を取り戻そう!

キッズ体操教室

3~12歳までに運動神経の90%以上が決まると言われています。子供は本能的に「自分の身体を自在に動かす」ことを求めています。マット運動はその欲求を直接的に満たす手段として非常に有効な運動です。

育ちざかりのキミのために!
無料体験会実施!
対象/5歳~10歳
曜日/水曜日
時間/16:30~18:00 (年間45回)
月額費/5,000円(税別)
入会金▶0円

HIPHOP

公立中学校の体育授業の必修に組み込まれたダンス。早期スタートで苦手克服! 基礎体力やリズム感、表現力の向上を図ります。

リズムに合わせて Let's Dance
全曜日 対象/小学3年生~6年生
時間/17:30~18:15(年間45回)
月額費/4,000円(税別)
入会金▶0円

レフコの人気プログラム3ベスト

- 1位 **M fight** グループファイト
- 2位 **POWER** ラディカルパワー
- 3位 **FATBURN** ファットバーン

あんしん 6ヶ月サポート

スタッフがマンツーマンで指導するので初めてでも安心です。(30分/回)

初めてでも安心! 運動をスタートしよう!!

- support 1 運動メニュー無料作成
- support 2 カラダ測定&骨盤リセット
- support 3 コアトレ&肩楽ストレッチ
- support 4 カラダ測定&種目見直し

1ヶ月目は4回、以降毎月6ヶ月間(各月1回)サポートします。

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
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。
マスターペア会員	6,980円(税別)	
デイトタイム会員	5,980円(税別)	平日/土曜 9:00~17:00
ナイト会員	4,980円(税別)	平日 21:00~24:00

※各曜日、1日1回、3時間以内のご利用となります。※デイトタイム会員、ナイト会員の指定時間以外のご利用は料金が発生いたします。

入会に必要なもの

下記のものを各持参いただき、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利用いただけます。

- 2ヶ月分月会費 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。

入会資格 15歳以上の方で、当クラブの承認を得た方 ※ただし、下記の方はご入会いただけません。
●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。

「ゆめタウン佐賀」より南側・徒歩2分! 通いやすい!

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。

ゆめタウン駐車場も利用可 わずか200m

レフコゆめタウン佐賀店
「ゆめタウン佐賀」共有駐車場 **3,600台完備!**