



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!



pool



Studio



Gym



Relax

リニューアルオープン!
コラーゲンスタジオ
導入しました!



美彩心
びさいしん

- 専用オイルを体に塗ってセルフマッサージ
- オイルがコラーゲンランプの効果を促進
- さらに専用サプリを飲んでデトックス

月会費内でコラーゲン
プログラムも受け放題!!

平日24時
まで営業!

ナイト会員新設

年内最後の特別キャンペーン

12/29(土)
21:00まで

特典
2

入会金
無料

通常
3,000円(税別)

特典
3

ペア割 2名以上の
同時入会で
半額

登録手数料
通常2,000円(税別)

3大特典!

特典
1

初月会費

通常7,980円(税別)/月
※マスター会員の場合

半額

1日あたり
160円*
※今回のキャンペーン価格
初月会費半額で12月1日
から開始して25回
利用された場合

全施設・全時間 利用可 利用開始日はお選びいただけます。

※6ヶ月以上在籍いただける方に限ります。※別途登録手数料、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 ゆめモール下関店

0120-997-490

《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)

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

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

<ポイント①>
TVつきなので、飽きずに楽しく有酸素運動ができます。

<ポイント②>
全身が鍛えられるようにマシンの種類も豊富!

<ポイント③>
初心者の方には安心してご利用いただけるマシンサポートを実施!

ヴァリオ
3種類の異なる動きで楽しく筋力アップ!



ランニングマシン
自分のペースで脂肪燃焼・足腰強化ができる。



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!

62坪のフィットネススタジオと
34坪のコラーゲンスタジオ
週100本以上の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

<ポイント①>
コンディショニングや脂肪燃焼の高いレッスンまで多くのレッスンを実施!

<ポイント②>
太極舞やフラダンスなどカルチャー系のレッスンも豊富!

<ポイント③>
遠赤外線による脂肪燃焼効果も抜群のホットスタジオ完備!

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。

人気プログラム!



ホットプログラム
ホットスタジオ【hot-fit】で行うので汗をたっぷり流せます。

POOL

25m×4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
アクアピクスなどが人気です!



プールの注目ポイント

<ポイント①>
泳法レッスンも実施中! これを機にプールデビュー!

<ポイント②>
ウォーキングコースを常設。暑い時期こそプールで歩きましょう!

<ポイント③>
泳力によってコース分けしているため安心して泳いでいただけます。

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、お腹周りの引き締めにも効果抜群!



水の遊び
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!

アクアジョイ
水の抵抗・浮力を最大限に活かし、楽しく脂肪燃焼と筋力アップを目指します。



RELAX & PELVIS RESET AREA

疲れを癒せるスパ&リラクセス空間!
「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!



温浴施設の注目ポイント

<ポイント①>
温浴・冷浴・TV付ドライサウナを完備。

<ポイント②>
洗い場は全て仕切りあり、ご利用しやすくなっています。

<ポイント③>
マッサージチェア5台完備! 無料でご利用できます。

【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!



全館こだわりの水「ナノ水」導入!

違いを感じる4つの実感!

違いを是非、体感してください!

- 化粧水をつけたかのようなお肌の潤い!
- きしみが少ないしっとりサラサラな髪に!
- 湯冷めしにくい保温効果!
- 塩素臭を抑えた爽快なプール!



初めてでも安心! 運動をスタートしよう!!

あんしんサポート

初回のご利用時にスタッフがご案内させていただきます。

support 1
館内ご利用案内



support 2
カラダ測定



support 3
骨盤リセット



他にも、初めての方に必要なご案内をしています。

会員種別をお選びください!

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
当店1番人気! マスター会員	オールラウンドに楽しみたい方に!	7,980円(税別)	営業時間内は、いつでもご利用いただけます。
ペア会員	2名でペアになるとお得なプラン!	一人あたり 7,580円(税別)	
デイトム会員	主婦の方にオススメのお得なプラン!	6,980円(税別)	平日・土曜日...10:00~18:00 ※土曜日・日曜日・祝日はご利用いただけません。
NEW デイトムB会員	昼間に空き時間のある方にお得なプラン!	5,980円(税別)	平日...10:00~17:00 ※土曜日・日曜日・祝日はご利用いただけません。
NEW ナイト会員	会社終わりにリフレッシュ!	4,980円(税別)	平日...21:00~24:00 ※土曜日・日曜日・祝日はご利用いただけません。
法人会員	社員の健康づくりやリフレッシュに!	10,000円(税別)	営業時間内は、いつでもご利用いただけます。

※ペア会員の方はペアでのご利用ができなくなった翌日よりマスター会員となります。※1日1回、ご利用時間は3時間までとなります。(法人会員除く)
※利用時間帯・3時間を超過してのご利用は、時間帯外利用料500円/30分(税別)をチェックアウト時にお支払いいただけます。
※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。

入会資格 15歳以上の方で、当クラブの承認を得た方
※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。
※ただし、右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】
※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。

入会に必要なもの ご入会時のみクレジットカードがご使用いただけます。 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。

入会金 0円 + 初月会費(半額)	登録手数料 2,000円	身分証明書	認印
会費支払口座のキャッシュカード	一部取り扱いのできない金融機関もごございます。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*の場合は銀行振込が必要となります。	手続がとつても他申	

ゆめモール下関内で通いやすい!

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!

駐車場950台完備!



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 ゆめモール下関店
お気軽にお問い合わせください(携帯・PHS OK)

フリーコール 0120-997-490
携帯・PHS OK

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

〒751-0820 山口県下関市新椋野一丁目2番10号 【営業時間】平日 10:00~24:00 / 土 10:00~21:00 / 日・祝 10:00~19:00 【休館日】毎週木曜日・夏季・年末年始(12/30(日)~1/3(木))