キレイ、快適、楽しい。
フィットネスクラブ レフコ

レココゆめモール下関店

プログラムスケジュール 2019年 7月～

レフコ ゆめモール下関店
山口県下関市新椋野１丁目２番10号
0120-997-490 URL http://www.refco.ne.jp

平　日 10:00～24:00
土曜日 10:00～21:00
日・祝日 10:00～19:00

メンテナンス日
毎週木曜日
夏季・年末年始

月曜日

フィットネススタジオ	コラーゲンスタジオ	ジム	プール
10:15～11:15 コンディショニング 林	hot-fit 10:15～11:15 美彩心		10:40～11:00 アクアウォーク
11:30～12:15 サーキット 滝口	hot-fit 11:45～12:15 全身ストレッチ	11:30～12:15 GROUP RUN ライトサーキット	
fight 12:30～13:15 GROUP FIGHT45 MASA	hot-fit 12:30～13:15 コラーゲンヨーガ 松崎		
13:30～14:15 MEGADANZ 石中	hot-fit 13:30～14:15 リラックスヨーガ 松崎	13:30～14:15 GROUP RUN トラックサーキット	13:50～14:20 クロール中級
14:30～15:00 かんたんステップ 滝口	hot-fit 14:30～15:00 全身シェイプ		14:30～15:00 アクアビクス30 石中
15:15～16:00 かんたんエアロ 滝口	hot-fit 15:15～16:00 コラーゲンヨーガ 竹田		
18:30～19:00 ボールコンディショニング 竹内	hot-fit 18:30～19:00 全身ストレッチ		
19:15～20:00 オリジナルサーキット 竹内	hot-fit 19:15～20:00 バランスコーディネーション 石中	19:15～20:00 GROUP RUN ライトサーキット	19:15～19:45 はじめてクロール
fight 20:15～21:00 GROUP FIGHT45 TK	20:15～21:00 MEGADANZ 平原		
ZUMBA 21:15～22:00 ZUMBA 山口	21:15～22:00 ハタヨーガ 平原	21:15～22:00 GROUP RUN トラックサーキット	
power 22:15～23:00 ラディカルパワー45 矢崎	22:15～22:45 FAT BURN EXTREME 山口		

23:30トレーニング時間終了

火曜日

フィットネススタジオ	コラーゲンスタジオ	ジム	プール
10:15～11:15 ハタヨーガ 向	hot-fit 10:15～10:45 全身ストレッチ		
11:30～12:00 はじめてエアロ 向	hot-fit 11:00～12:00 美彩心		12:15～12:45 アクアビクス30 向
12:15～13:00 エアロ&トレーニング KO☆	12:15～13:00 ボディメイキングベリー AKI		
13:15～14:15 リフレッシュストレッチ AKI	hot-fit 13:15～14:15 美彩心	13:15～14:00 GROUP RUN ライトサーキット	14:00～14:30 はじめてクロール
14:30～15:15 ローインパクト 政田	hot-fit 14:30～15:15 コンディショニングストレッチ 髙嶋		14:40～15:10 アクアビクス30 滝口
ZUMBA 15:30～16:15 ZUMBA 髙嶋	hot-fit 15:30～16:15 アロマストレッチ 滝口		
18:15～19:00 かんたんエアロ 政田	hot-fit 18:15～19:00 コラーゲンシャワー		
ZUMBA 19:15～20:00 ZUMBA 石中	hot-fit 19:15～20:00 リラックスヨーガ 政田		
20:15～21:00 ヴィンヤサヨーガ 石川	hot-fit 20:15～21:00 美彩心45	20:15～21:00 GROUP RUN ライトサーキット	20:15～20:45 アクアビクス30 石中
21:15～21:45 FAT BURN EXTREME 矢崎	hot-fit 21:15～22:15 コンディショニング 林	21:15～22:00 GROUP RUN トラックサーキット	
power 22:00～22:45 パワーカーディオ45 政田	hot-fit 22:30～23:00 コラーゲンストレッチ		

23:30トレーニング時間終了

水曜日

フィットネススタジオ	コラーゲンスタジオ	ジム	プール
10:15～11:15 ピラティス 向	hot-fit 10:30～11:15 コラーゲンシャワー		10:20～10:40 アクアウォーク
ZUMBA 11:30～12:15 ZUMBA AKI	hot-fit 11:30～12:15 コラーゲンヨーガ 松崎		10:50～11:20 ウォーターシェイプ
12:30～13:15 HIP HOP入門 松崎	hot-fit 12:30～13:15 コンディショニング 林	12:30～13:15 GROUP RUN ライトサーキット	11:30～12:00 アクアビクス30 向
power 13:30～14:15 ラディカルパワー45 矢崎	hot-fit 13:30～14:15 美彩心45		12:45～13:15 はじめて平泳ぎ
ZUMBA 14:30～15:15 ZUMBA 山口	hot-fit 14:30～15:00 コラーゲンシャワー	14:30～15:15 GROUP RUN トラックサーキット	
15:30～16:15 サーキットエアロ 政田	fight 15:30～16:00 GROUP FIGHT MASA		
18:30～19:15 コンディショニングストレッチ 髙嶋	18:30～19:15 リラックスヨーガ 政田		18:30～19:00 中級クロール
19:30～20:15 かんたんエアロ 髙嶋	ZUMBA 19:30～20:15 ZUMBA 山口		19:10～19:40 はじめて平泳ぎ
power 20:30～21:15 ラディカルパワー45 矢崎	hot-fit 20:30～21:15 ソフトヨーガ 林	20:30～21:15 GROUP RUN トラックサーキット	
fight 21:30～22:30 GROUP FIGHT60 KAZ	hot-fit 21:30～22:30 美彩心		

23:30トレーニング時間終了

金曜日

フィットネススタジオ	コラーゲンスタジオ	ジム	プール
10:15～11:15 フラダンス入門 赤林	hot-fit 10:15～11:15 リフレッシュストレッチ AKI		11:00～11:20 アクアヌードル
11:30～12:15 健康YOSAKOI AKI	hot-fit 11:30～12:15 美彩心45	12:30～13:15 GROUP RUN トラックサーキット	11:30～12:00 水泳入門
12:30～13:15 ローインパクト45 KO☆	hot-fit 12:30～13:15 コラーゲンヨーガ 松崎		12:10～12:40 はじめて背泳ぎ
ZUMBA 13:30～14:15 ZUMBA 秋田	13:30～14:15 骨盤ストレッチ KO☆		12:50～13:20 はじめてクロール
14:30～15:15 太極舞 秋田	14:30～15:00 FAT BURN EXTREME		13:30～14:00 アクアビクス30 山口
15:30～16:15 ヴィンヤサヨーガ 石川	hot-fit 15:30～16:30 美彩心		
18:15～18:45 ベーシックステップ 髙嶋	hot-fit 18:00～18:45 リラックスヨーガ 政田		
19:00～19:45 コンディショニングストレッチ 髙嶋	hot-fit 19:00～19:45 美彩心45	19:00～19:45 GROUP RUN ライトサーキット	19:00～19:30 アクアビクス30 滝口
ZUMBA 20:00～20:45 ZUMBA 上田	20:00～20:45 ハイ&ロー 滝口		
power 21:00～21:45 ラディカルパワー45 山口	hot-fit 21:00～21:45 アロマストレッチ 滝口	21:00～21:45 GROUP RUN トラックサーキット	
fight 22:00～22:45 GROUP FIGHT45 YUI	hot-fit 22:00～23:00 美彩心		

23:30トレーニング時間終了

土曜日

フィットネススタジオ	コラーゲンスタジオ	ジム	プール
10:45～11:45 コンディショニング 林	hot-fit 10:45～11:45 美彩心		
12:00～12:45 ラテンエアロ 都築	hot-fit 12:00～12:45 コラーゲンシャワー	12:00～12:45 GROUP RUN ライトサーキット	
13:00～13:45 MEGADANZ 都築	13:00～13:45 ハタヨーガ 政田		
14:00～14:45 かんたんエアロ 瀧	14:00～14:45 GROUP FIGHT45 YUI		
15:00～15:45 ベーシックステップ 髙嶋	15:00～15:45 太極舞 上田		15:00～15:30 アクアビクス30 瀧
16:00～16:45 ローインパクト 上田	16:00～16:45 HIP HOP 松崎	16:00～16:45 GROUP RUN トラックサーキット	
power 17:00～18:00 ラディカルパワー60 矢崎	hot-fit 17:00～18:00 美彩心		
18:15～18:45 FAT BURN EXTREME 山本	hot-fit 18:15～18:45 コラーゲンシャワー		
19:00～20:00 サンライズヨーガ 長野	hot-fit 19:00～20:00 美彩心		

20:30トレーニング時間終了

日曜日

フィットネススタジオ	コラーゲンスタジオ	ジム	プール
11:00～11:45 ハタヨーガ 平原	hot-fit 10:45～11:45 美彩心		
power 12:00～12:30 ラディカルパワー30 山口	hot-fit 12:00～12:30 コラーゲンシャワー		
12:45～13:30 ハイ&ロー 政田	12:45～13:30 MEGADANZ 平原		13:00～13:30 はじめてクロール
ZUMBA 13:45～14:30 ZUMBA 山口	hot-fit 13:45～14:30 ハタヨーガ 政田		
14:45～15:45 パワーカーディオ60 政田			
fight 16:00～16:45 GROUP FIGHT45 KAZ	hot-fit 16:00～16:45 コラーゲンシャワー		
17:00～18:00 リラックスヨーガ 寺地	hot-fit 17:00～18:00 美彩心	17:00～16:45 GROUP RUN ライトサーキット	

18:30トレーニング時間終了

マーク説明

hot-fit　ホットプログラムは遠赤外線の床暖房を完備したスタジオにて、高室温下でのプログラムを行います。

こちらのプログラムは女性限定プログラムとなります。

こちらのプログラムは定員制プログラムとなります。

フィットネススタジオ……50名
コラーゲンスタジオ(ヨーガ)……25名
美　彩　心……30名

キレイ、快適、楽しい。フィットネスクラブ レフコ ゆめモール下関店

プログラムスケジュール 2019年 7月～

レフコ ゆめモール下関店
0120-997-490
山口県下関市新椋野１丁目２番10号
URL http：//www.refco.ne.jp

平　日 10:00～24:00 メンテナンス日
土 曜 日 10:00～21:00 毎週木曜日
日・祝 日 10:00～19:00 夏季・年末年始

エアロビクス

プログラム名	時　間	内　　容	難度	定　員
はじめてエアロ	30分	基本的な動作を行います。エアロビクス初心者におすすめ。	◇	なし
かんたんエアロ	45分	はじめてエアロよりも少し動きの種類が増えます。初心者の方でもおすすめのクラスです。	◇	なし
ローインパクト	45分	エアロビクスに慣れてきた方におすすめ。ウォーキングが中心のクラスです。	◇◇	なし
ハイ＆ロー	45分	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。	◇◇	なし
サーキットエアロ	45分	エアロビクスと筋トレを交互に行い体力アップを図るクラスです。	◇	なし
エアロ＆トレーニング	45分	ローインパクトからハイインパクトの簡単な動きで代謝を上げ、自重トレーニングなどで筋トレを行うクラスです。	◇◇	なし
ラテンエアロ	45分	ラテンの動きを取り入れながらエアロビクスのように動きを作っていくクラスです。	◇◇	なし
かんたんステップ30	30分	ステップ台を使った簡単な昇降運動を行っていきます。	◇	50名
ベーシックステップ	30／45分	ステップ台を使った昇降運動に慣れてきた方におすすめ。ステップの中級クラスです。	◇◇	50名

ダンス

プログラム名	時　間	内　　容	難度	定　員
フラダンス入門	60分	フラダンスの基本的な動きを中心に踊ります。初心者の方でも楽しめるクラスです。	◇	なし
ZUMBA	45分	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。	◇◇	なし
ボディメイキングベリー	45分	ベリーダンスの動きを楽しみながら引き締まった綺麗な身体を作ります。	◇	なし
HIP HOP 入門	45分	ヒップホップの基本的な動きを楽しみましょう。初心者の方でも楽しめるクラスです。	◇	なし
HIP HOP	45分	HIPHOPダンスになれてきた方にオススメのクラスです。	◇◇	なし
太極舞	45分	太極拳の動きや呼吸法、中国舞踏の要素などを取り入れたクラスです。	◇	なし

かんたんプログラム

プログラム名	時　間	内　　容	難度	定　員
サーキット	45分	簡単な有酸素運動とシンプルな筋トレを交互に行い、効果的に脂肪燃焼を図るクラスです。	◇	50名
オリジナルサーキット	45分	ステップ台を使った昇降運動と、バーベル、自体重を使った筋力トレーニングで全身を効果的に引き締めます。	◇	50名

ジムプログラム

プログラム名	時　間	内　　容	難度	定　員
グループRUN	45分	心拍数管理によるランニングと筋トレを組み合わせた新感覚ダイエットエクササイズ。	◇	9名

コンディショニング

プログラム名	時　間	内　　容	難度	定　員
コラーゲンストレッチ	30分	コラーゲンランプを使用して全身のストレッチを行なうクラスです。	◇	なし
アロマストレッチ	45分	アロマの香りの中でリラックスしながらストレッチを行うクラスです。	◇	なし
骨盤ストレッチ	45分	骨盤周辺の筋肉を緩め、リラックスさせていくストレッチです。	◇	なし
コンディショニングストレッチ	45分	筋肉をほぐし、からだを動かしやすい状態にしましょう。体を整えたい方におすすめのクラスです。	◇	なし
リフレッシュストレッチ	60分	頭の活性化と体のメンテナンスを行うクラスです。年齢を問わず、みんなで楽しめます。	◇	50名
ボールコンディショニング	30分	ストレッチボールを使ったエクササイズで体幹部を刺激し鍛えます。簡単な動きで出来るため、初心者の方にもおすすめ。	◇	50名
コンディショニング	45/60分	日常生活でついてしまった悪い癖をリセットし、本来の動きやすい身体作りを目指すクラスです。	◇	なし
バランスコーディネーション	45分	簡単なストレッチ・トレーニング・関節ほぐしを組み合わせた機能改善プログラムです。	◇	なし
ソフトヨーガ	45分	ゆっくりとした呼吸と共に身体機能の活性化を目指します。	◇	なし
ハタヨーガ	45分	色々なポーズと呼吸を組み合わせたヨーガの基本クラスです。	◇	なし
リラックスヨーガ	45／60分	ゆっくりとした呼吸法と無理のないポーズでリラクゼーションとストレス解消を目的としたクラスです。	◇	なし
サンライズヨーガ	60分	心・身体・呼吸を合わせていくマインドフルのコンセプトを含みながら筋力と柔軟性を高めていきます。	◇	なし
コラーゲンヨーガ	45分	コラーゲンランプの光を浴びながら行う簡単なヨーガのクラスです。	◇	なし
ヴィンヤサヨーガ	45分	ポーズを流れるように行い身体の強化、柔軟性、集中力を高めるのに最適なクラスです。	◇◇	なし
インヨーガ	45分	筋肉の緊張を緩め、ひとつのポーズを数分間キープしながら行うヨーガのクラスです。	◇	なし
ピラティス	60分	脊柱や骨盤のアライメントを整え、体幹部を鍛える事で美しい姿勢を作るクラスです。	◇	なし
美彩心	45／60分	アロマの香りの中でコラーゲンランプを浴びながら全身のボディケアを行います。セルフマッサージでデトックスを促し、浴びて、塗って、飲んでコラーゲンチャージ！	◇	30名
コラーゲンシャワー	－	コラーゲンランプを無料で浴びることができる時間帯です。	◇	なし

レフコオリジナルプログラム

プログラム名	時　間	内　　容	難度	定　員
全身シェイプ	30分	かんたんな筋肉トレーニングで基礎代謝を上げて全身をシェイプアップ。	◇	なし
全身ストレッチ	30分	気持ちよく身体を伸ばし、柔軟性向上・ケガ予防に効果的なクラスです。	◇	なし

ラディカルフィットネス

プログラム名	時　間	内　　容	難度	定　員
POWER ラディカルパワー	30／45／60分	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。	◇	50名
POWER パワーカーディオ	45／60分	筋持久力を高め、さらにエアロビクスやステップなどの有酸素運動を組み合わせ楽しく脂肪燃焼したい方におすすめ。	◇◇	50名
ＭＥＧＡＤＡＮＺ	45分	世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。	◇◇	なし

MOSSA

プログラム名	時　間	内　　容	難度	定　員
fight.	30／45／60分	アメリカ発祥の格闘技プログラム。ダイエットやストレス発散にオススメです。Let's move!!	◇◇	なし

HIIT 高強度インターバルトレーニング

プログラム名	時　間	内　　容	難度	定　員
FATBURN EXTREME	30分	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。	◇◇	なし

アクア　～泳げなくても大丈夫～

プログラム名	時　間	内　　容	難度	定　員
ウォーターシェイプ	30分	プールで有酸素と筋トレのインターバルトレーニングを行います。	◇	なし
アクアウォーク	20分	水中で色々な歩き方をする事で、筋力強化や脂肪燃焼に期待が出来ます。初心者の方にもおすすめ。	◇	なし
アクアヌードル	20分	ヌードルを使って水の抵抗を感じながら、簡単な運動を行います。初心者の方におすすめのクラスです。	◇	なし
アクアビクス	30分	水の浮力で膝、腰に優しく水の抵抗でエネルギーを消費するクラスです。	◇	なし

スイミング　～泳ぎにチャレンンジ～

プログラム名	時　間	内　　容	難度	定　員
水泳入門	30分	水慣れの練習からバタ足までの練習を行います。※水泳初心者の方が対象	◇	なし
はじめてクロール	30分	クロールのバタ足から息継ぎまでを練習し、25ｍが泳げることを目指すクラスです。	◇	なし
クロール中級	30分	クロールの動きのおさらいを行い、泳ぎのレベルアップを行います。50ｍが泳げることを目指すクラスです。※25m泳げる方対象	◇◇	なし
はじめて平泳ぎ	30分	浮きの練習からキック習得までを練習し習得していきます。	◇	なし
はじめて背泳ぎ	30分	背泳ぎが上達したいという方にオススメです。	◇	なし

レフコ オススメ プログラム

「FAT BURN EXTREME」とは…

英国にて生まれたこのプログラム。その名の通りファットバーン「脂肪燃焼」に効果絶大の大変パワフルなプログラム。また、筋力向上、体力向上に非常に効果的なため、様々なスポーツ選手にも取り入れられています。そんな未だ感じたことのないトレーニングプログラムを体感してみましょう！

美 彩 心（コラーゲンランプ使用）

ヨーロッパで流行している光トリートメント（可視光線633nmランプ）を採用し、特別に考案されたエクササイズと組み合わせることにより、血液の好循環を促し、新陳代謝を活性化させ、美肌効果が期待できるプログラム

RADICAL FITNESS ラディカル フィットネスシリーズ！

POWER RADICAL FITNESS

バーベルを使用したトータル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ることで基礎代謝向上などが見込まれ、筋力アップやシェイプアップなどに抜群の効果が期待できます。

グループファイト 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スタジオの雰囲気を楽しみましょう。

- ◇ マークは初めての方でもお気軽にご参加いただけるプログラムとなります。
- スタジオの定員制プログラムに関しては、レッスン開始60分前より2Fジムフロアにて、参加札を配布いたします。
  （公平性を保つため、札はお一人様一枚とさせて頂きます。）