



キレイ、快適、楽しい。
フィットネスクラブ

レフコゆめタウン高松店

プログラムスケジュール 2018年 4月~

お気に入りの
レッスンを
見つけよう♪

レフコ ゆめタウン高松店

香川県高松市上天神町266

0120-025-237

URL <http://www.refco.ne.jp>

平日	10:00~23:30	祝日	10:00~20:00
土曜日	10:00~22:00	メンテナンス日	毎週木曜日
日曜日	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															
	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	サーキット	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	サーキット	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	サーキット	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	サーキット	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	サーキット	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	サーキット											
10:00																																									
11:00	10:30~11:15 かんたんステップ 和田	10:30~11:15 かんたんエアロ 達坂	10:45~11:15 アクアウォーク			10:30~11:15 かんたんエアロ 伊東	10:30~11:15 Bell's FLARE 滝川			NEW 10:45~ サーキット30	10:30~11:30 ZUMBA Gold 野村	10:15~11:15 ヨガ 野志谷	10:45~11:30 アクアピクス45 遠藤	NEW 11:00~ インターバル15						10:30~11:15 ハイ&ロー 佐藤 美	10:30~11:15 フィットセラビー 伊東	10:30~11:00 aQUAJOY						10:30~11:30 ヨガ 野村													
12:00	11:45~12:30 コアスパイラル 松本	11:30~12:15 ハイ&ロー 遠藤				11:30~12:30 レギュラー 安本	11:30~12:15 fight.45 沼田				11:45~12:30 スロー エアロビック 野村	11:30~12:00 青竹ウォーク									11:30~12:15 かんたんエアロ 達坂	11:30~12:15 Bell's FLARE 滝川			NEW 11:30~ サーキット30						11:45~12:45 フィットバーナー 野村	12:00~13:00 hot-fit パワーヨガ 近藤	12:15~12:45 NEW インターバル15								
13:00	12:45~13:30 美ユーター bodyWave 塚田	12:30~13:30 ボディ コンディショニング 片山				12:45~13:30 パワーカーディオ 沼田	12:30~13:15 バランス コーディネーション 山根				12:45~13:30 ウェーブ ストレッチ 安本	12:30~13:45 トレなび				12:30~13:30 自力整体 滝川	13:00~13:45 ローインパクト45 塚田				12:45~13:30 コアスパイラル 松本	12:45~13:30 ローインパクト45 山家			NEW 13:00~ インターバル15						13:15~14:00 STRENGTH 中村	13:15~14:00 Bell's FLARE 滝川									
14:00	13:45~14:45 フィットバーナー 松岡	13:45~14:30 ピラティス 片山				13:45~14:45 ヨガ 大谷	14:00~14:45 シェイプ&ウェーブ 藤田				13:45~14:45 レギュラー 高橋	14:00~14:45 美ユーター bodyWave 塚田	14:00~14:45 はじめて パタフライ 安西				13:45~14:30 かんたんステップ 塚田	14:00~14:45 ルーンダットン AYA	14:00~14:45 NEW 平泳ぎ 初級 安西	14:00~14:30 トップライド30 和田						13:45~14:30 ハイ&ロー 松本	13:45~14:30 hot-fit 機能改善ヨガ 山家	14:00~14:30 水泳入門	14:30~15:00 はじめて クロール					14:15~15:00 fight.45 中村	14:30~15:30 hot-fit 自力整体 滝川						
15:00	15:00~15:45 Tight the boxing 塚田	14:45~15:30 バレトン AYA	14:30~15:15 美しいクロール 吉岡			15:00~15:45 ZUMBA 45 塚田	15:00~15:45 hot-fit フィットセラビー 谷	15:00~15:45 NEW 背泳ぎ 初級 安西			15:00~15:45 NEW ラディカルパワー 北原	15:00~15:45 hot-fit デックスヨガ 大内	15:00~15:40 NEW バタフライ 安西	15:00~15:30 トップライド30 前田				14:45~15:45 ZUMBA 60 佐藤 有	15:00~16:00 hot-fit パワーヨガ 近藤	14:50~15:35 NEW 平泳ぎ 中級 安西				14:45~15:30 ZUMBA 45 山家	15:15~15:45 hot-fit 骨盤体操				15:15~16:00 かんたんエアロ 松岡	15:30~16:30 NEW マスター水泳 鈴木											
16:00	16:00~16:45 ZUMBA 45 塚田	15:45~16:30 hot-fit ストレッチヨガ 角野				16:00~16:30 hot-fit すらっとヨガ 安西	15:50~16:35 NEW 背泳ぎ 中級 安西														15:45~16:30 RITMOS 愛染	16:00~16:30 NEW トレなび	15:45~16:30 トップライド45 塚田						16:30~17:30 レギュラー 松岡												
17:00																					16:45~17:30 hot-fit ローインパクト45 松岡	16:45~17:30 hot-fit パワーヨガ入門 AYA						16:45~17:30 レギュラー 松岡					16:45~17:30 トップライド45 北原								
18:00																					17:45~18:30 STRENGTH 中村	17:45~18:30 hot-fit セルフ コンディショニング 亀岡											18:00~18:30 トップライド30 山根								
19:00	18:30~19:15 バランス コーディネーション 山根					18:25~18:45 骨盤体操	18:30~19:30 自力整体 滝川				18:30~19:00 ウェーブ 中村	18:45~ NEW インターバル15				18:45~19:15 NEW カラダがゆるぐ 北原	18:45~19:15 トップライド30 北原				19:00~19:45 ローインパクト45 谷	19:30~20:00 NEW トレなび					18:45~19:30 NEW サーキット30	19:00~19:45 トップライド45 安本	19:00~19:45 RITMOS 愛染	19:15~20:00 STRENGTH 中村	19:15~20:00 筋膜リリース 藤田	19:15~19:45 aQUAJOY	19:30~ NEW サーキット30	19:15~20:00 筋膜リリース 藤田	19:15~20:00 fight.45 前田	19:45~20:15 HIP HOPセラナ	20:00~20:45 ZUMBA 45 野村	20:15~21:00 fight.45 北原	20:30~21:00 フィンバタ		
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 45 野村	20:15~21:00 fight.45 北原	20:00~20:30 フィンスイム			20:00~20:45 fight.45 前田	20:30~21:15 滝川				20:15~21:00 ZUMBA 45 野村	20:15~21:00 NEW Tight the Boxing 前田	20:00~21:00 NEW マスターズ 鈴木	20:30~21:00 トップライド30 中村				20:30~21:15 ローインパクト45 松岡	20:30~21:15 hot-fit シェイプピラティス 北原				20:00~20:30 トップライド30 中村						20:00~20:45 ZUMBA 45 野村	20:15~21:00 fight.45 北原	20:30~21:00 フィンバタ										
21:00	21:00~22:00 フィットバーナー 野村	21:15~22:00 hot-fit セルフ コンディショニング 亀岡	21:15~21:45 トップライド30 北原			21:00~21:45 ラディカルパワー 北原	21:30~22:15 オリジナル エアロ 織田				21:15~22:15 コンピステップ 高橋	21:15~21:45 hot-fit すらっとヨガ				21:30~22:30 インター 高橋	21:30~22:30 fight.60 沼田				21:00~22:00 フィットバーナー 野村	21:15~22:00 hot-fit セルフ コンディショニング 亀岡				21:00~22:00 フィットバーナー 野村	21:15~22:00 hot-fit セルフ コンディショニング 亀岡	21:15~21:45 トップライド30 北原	21:30~22:15 fight.45 前田	21:30~22:15 fight.45 前田	21:30~22:15 fight.45 前田	21:30~22:15 fight.45 前田	21:30~22:15 fight.45 前田								
22:00																																									
22:30																																									

マーク説明

- マークは定員制プログラムとなります。
※開始2時間前(バイクレッスンは30分前)より各スタジオ前にて受付いたします。
- マークはホットプログラムとなります。
遠赤外線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。
- マークは新登場のプログラムです。
- 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です。

バイクレッスンは全て定員が15名となります。
開始30分前よりスタジオ前にて受付いたします。

※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。
☆お電話での定員制プログラムのご予約はお受けいたしかねますので予めご了承ください。



レフコゆめタウン高松店 プログラムスケジュール 2018年

4月~

レフコ ゆめタウン高松店
香川県高松市上天神町266
0120-025-237

URL <http://www.refco.ne.jp>

平日 10:00~23:30 祝日 10:00~20:00
土曜日 10:00~22:00 メンテナンス日 毎週木曜日
日曜日 10:00~20:00 夏季・年末年始

エアロビクス

プログラム名	時間	内容	シューズ	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	動きの種類が増えます。久しぶりの方におすすめ。		なし
スローエアロビク	45分	音楽に合わせて、全身を使ってゆっくり無理のないエクササイズを行います。		なし
ローインパクト45	45分	軽い運動で汗を流したい方におすすめ。ウォーキング中心です。		なし
ファットバーナー	60分	エアロビクスに少し慣れてきた方におすすめ。		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
レギュラー	60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上級クラス。		なし
インター	60分	エアロビクスに慣れてきた方におすすめ。ジョギングが入る上級クラス。		なし
かんたんダンスMIXエアロ	45分	エアロビクスに慣れてきた方におすすめ。かんたんなダンスのステップやコンビネーションが入ります。		なし
オリジナルエアロ	45分	エアロビクスに慣れてきた方におすすめ。担当者オリジナルのコンビネーションをお楽しみ下さい。		なし
はじめてステップ	30分	ステップ台を使った昇降運動。まずはステップ台に慣れましょう。		35名
かんたんステップ	45分	ステップ台を使った運動。ステップに少し慣れてきた初中級クラス。		35名
コンビステップ	60分	ステップ台を使った運動。ステップ中上級クラス。		35名
シェイプ&ウェーブ	45分	エアロビクスで全身をほぐし、ウェーブリングで引き締め、整えます。		なし

コンディショニング

プログラム名	時間	内容	シューズ	定員
ヨーガ	45/60分	ゆったりとした呼吸で、身体に無理なく全身の調整をしていきます。		なし
ポールヨーガ	45分	ポールを使って身体をほぐし、柔軟性を高めポーズを無理なく行っていきます。		なし
パワーヨーガ	60分	深い呼吸と力強いポーズで全身を使い、柔軟性を高め筋力を強化するヨーガです。		なし
パワーヨーガ入門	45分	パワーヨーガに挑戦したい方のためのクラスです。		なし
ルーシーダットン	45分	ゆっくりとした動きで自分自身の歪みを改善し、バランスを整えるタイ式ヨーガ。		なし
機能改善ヨーガ	45分	ポールを使用した簡単な体操を取り入れ、心地よいポーズに近づけていくヨーガです。		なし
デトックスヨガ	45分	ゆったりとした呼吸にポーズを合わせることで、デトックス効果をもたらします。身体と心のバランスを整えましょう。		なし
ピラティス	45分	姿勢の矯正や機能改善、体幹部の強化に最適なクラス。		なし
シェイプピラティス	45分	体の内側の筋肉を刺激し、ボディメイクを行っていくプログラムです。		なし
コリオスパイラル	45分	ゆったりとした音楽に合わせて身体を動かし、全身をほぐします。		なし
セルフコンディショニング	45分	関節、筋肉を緩め、つぼ・リフレクソロジー・コンディショニングで体調改善を目指します。		25名
ボディコンディショニング	60分	自体重を使ったトレーニングとバランスをとりながらのストレッチで、日常生活を快適に。		なし
自力整体	60分	つぼを刺激し、経路(気エネルギー)の流れを良くして自分自身で気持ち良く身体をほぐします。		なし
フットセラピー	45分	主に足の関節、筋肉を緩め、つぼを刺激し体調改善を目指します。		なし
ウェーブストレッチリング	45分	ポディアーチの歪みを整え、腰痛・肩こり・頭痛などの不調を改善します。		なし
ウェーブリリース	30分	ウェーブリングを用いて、筋膜をリリースし、リンパの流れ・体の歪みを改善します。		なし
バランスコーディネーション	45分	ストレッチや筋力トレーニングを通じて、筋力バランス・骨格バランス・自律神経のバランスを整えていきます。		なし
パレトン	45分	フィットネス、パレエ、ヨーガの動作を組み合わせ初めての方でも音楽に合わせて楽しく簡単に行えます。		なし
美ユティ BodyWAVE	45分	背骨の詰まりを取り、肩甲骨周りをほぐし、ウエストをしぼりながら「くびれ」を作ります。		35名
リポールケア@ストレッチ	45分	ポールを使って肩や腰のこりをほぐした後、全身のストレッチを行います。		30名
筋膜リリース&ストレッチ	45分	筋肉を包む筋膜をほぐすことでストレッチ効果を高めて、柔軟性の向上を目指しましょう！		なし

ダンス

プログラム名	時間	内容	シューズ	定員
Belly FLARE	45分	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。		なし
はじめてHipHop	30分	ダンスの基本をマスターしよう。		なし
RITMOS	45分	音楽に合わせて楽しくシンプルそしてダイナミックに身体を動かすダンス系フィットネスです。		なし
ZUMBA 45・60	45/60分	ラテン系フィットネス。しっかりと体を動かしましょう。		なし
ズンバゴールド	60分	ラテン系フィットネス。スタジオ初心者におすすめ。		なし

筋トレ・格闘技系

プログラム名	時間	内容	シューズ	定員
STRENGTH 45	45分	ベーシックなトレーニングに加え、強度に起伏をつけたトレーニングで効果的にボディメイク！		33名
Might 45・60	45/60分	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!		なし
マーシャルアーツ 45	45分	格闘技の型を取り入れた動きを音楽に合わせて行うプログラム。日頃のストレス発散にもぜひ！		なし
POWER	45分	バーベルを使用し全身の筋力向上を目的とした筋コンディショニング系のプログラムです。		33名
パワーカーディオ	45分	筋コンディショニングに有酸素トレーニングを加えたコンビネーションプログラムです。		33名
Tight the boxing	45分	パンチの基本動作で汗をかき、楽しくストレス発散しましょう！！		なし
バランスコアトレ	45分	バランスボールを使用し、バランス感覚を刺激しつつコアの部分を中心にトレーニングしていくクラス		20名

ショート

プログラム名	時間	内容	シューズ	定員
骨盤リセット	20分	骨盤周辺の筋肉を緩め、リラックスさせます。		25名
バランスボール	20分	ボールを使い、全身のバランスを整えるクラス。		20名
青竹ウォーク	20/30分	青竹を使って楽しく歩き、ツボを刺激し、健康を保ちましょう！		30名
すらっとヨーガ	30分	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。		なし
トレなび	30分	キレイな身体作りに必要な正しいフォームを意識し、音楽に合わせて動いていくプログラム。繰り返す事でより効果を実感、基礎を身に付けてより楽しくトレーニング！		なし
サーキットトレーニング	30分	トレーニングと有酸素を交互に行うので、無理なくできるジムレッスンです。		12名
インターバル	15分	バイクを利用し、有酸素トレーニングと自体重トレーニングの間にインターバル(休憩)が入る15分のショートレッスンです。		15名
カラダめざめよりムーブ	20分	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！		なし
肩楽ストレッチ	15分	肩甲骨周辺の筋肉をほぐし、コリやハリを軽減していくレッスンです。		なし

TOPRIDE

プログラム名	時間	内容	定員
トップライド20	20分	心肺機能向上を目的としたインドアサイクルプログラムです。初心者もまずはこちらから！	15名
トップライド30	30分	心肺機能向上を目的としたインドアサイクルプログラムです。中級者におすすめ！	15名
トップライド45	45分	心肺機能向上を目的としたインドアサイクルプログラムです。トップライドに慣れてきたらチャレンジ！	15名

アクア ~泳げなくても大丈夫~

プログラム名	時間	内容	定員
アクアウォーク30	30分	水中での運動効果の高いウォーキングをご紹介します。	なし
アクアビクス30・45	30/45分	水の特性を利用した水中エアロビクスです。音楽に合わせて楽しく動きましょう。	なし
パワーサーキット	30分	有酸素パートとコンディショニングを交互に繰り返し、脂肪燃焼を目指します。	なし
AQUAJOY 30	30分	水の抵抗・浮力を最大限に活かし、楽しく脂肪燃焼&筋力アップを目指します。	なし

スイミング

プログラム名	時間	内容	定員
水泳入門	30分	これからスイミングを始めたい方におすすめです。	なし
はじめてクロール	30分	呼吸なしクロールの習得が目標。	なし
クロール息つぎ	30分	クロールの息つぎ習得が目標。	なし
フィンバタフライ	30分	フィンを使って楽しくバタフライを上達させよう。	なし
フィンスイム	30分	足ヒレを着用し、しなりを使って泳ぎます。	なし
美しいクロール	45分	クロールの基礎から復習し、きれいなフォームの習得が目標。	なし
楽しい個人メドレー	45分	日ごとに4泳法の中から1種目を練習し、4泳法を習得していくレッスン	なし
背泳ぎ 初級	45分	背泳ぎの基礎を習得していくレッスン	なし
背泳ぎ 中級	45分	背泳ぎに慣れた方にオススメ、背泳ぎを上達させよう。	なし
はじめてバタフライ	45分	バタフライを覚えたい方にオススメのレッスンです。	なし
バタフライ	45分	バタフライのフォームを身に付け25m泳ぐレッスンです。	なし
平泳ぎ 初級	45分	キックの練習をメインで行う。初心者向けのレッスンです。	なし
平泳ぎ 中級	45分	ビート板なしで25m泳げるようになる為のレッスンです。	なし
マスターズ	60分	大会に参加できるレベルまで泳ぎを上達させる中・上級者向けのレッスンです。	なし
マスター水泳	60分	泳ぎのフォームやターンの練習を行い50m以上泳げるようになる為のレッスンです。	なし