



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 2019年

# 1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	10:00~24:00	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	ジム	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	ジム	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	ジム	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	ジム	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	ジム	Fスタジオ	Nスタジオ	プール	バイク	ジム					
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 逢坂	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 YOGA 滝川	11:00~11:30 はじめて クロール			10:30~11:30 ZUMSA Gold 野村	10:15~11:15 hot-fit ヨガ 野志谷	10:45~11:30 アクアピクス 遠藤	11:00~11:15 インターバル15		10:30~11:15 hot-fit ヨガ 伊東	10:30~11:15 hot-fit ヨガ 伊東	10:30~11:00 hot-fit ヨガ 伊東			10:30~11:30 ZUMSA 野村	10:45~11:30 かんたんダンス ときと	10:45~11:30 アクアピクス 谷本						10:30~11:30 ZUMSA 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 通藤	11:30~12:00 アクアピクス 吉川	11:30~11:50 トップライド20 細		11:30~12:30 レギュラー 安本	11:30~12:15 hot-fit ヨガ 北原	11:30~12:00 クロール 息継ぎ			11:45~12:30 エアロビック 野村	11:30~12:00 青竹ウォーク 谷本	12:15~12:45 night.30 前田		11:30~12:15 かんたんエアロ 逢坂	11:30~12:15 Bell's YOGA 滝川				11:45~12:30 POWER 鈴木	11:45~12:30 ダンス コーディネーション 山根						11:45~12:45 フィットバーナー 野村	12:00~13:00 パワーヨガ 近藤	12:15~12:45 パワーサーキット 中村						
13:00	12:45~13:30 はじめてエアロ 塚田	12:30~13:30 ボディ コーディネー 片山			13:00~ サーキット30	12:45~13:30 night.45 前田	12:30~13:15 hot-fit 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	12:45~13:30 ウェーブ ストレッチ 安本	13:00~13:45 hot-fit ヨガ 近藤			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 自力整体 滝川	12:45~13:30 ローインパクト45 山家			13:00~ インターバル15					13:15~14:00 POWER 中村	13:15~14:00 Bell's YOGA 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	13:45~14:30 ピギナススイム 吉岡			13:45~14:45 ヨガ 大谷	13:30~14:15 hot-fit ハイ&ロー 塩田			13:45~14:45 レギュラー 高橋	14:00~14:45 hot-fit 美ユーター bodyWave 塚田			13:45~14:30 かんたんステップ 塩田	14:00~14:45 hot-fit ルージュダット AYA			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 機能改善ヨガ 山家			14:00~ サーキット30					14:15~15:00 night.45 中村	14:30~15:30 hot-fit 自力整体 滝川				
15:00	15:00~15:45 night 吉川	14:45~15:30 バレトン AYA	15:00~15:30 スイミング初級 吉岡	15:00~15:30 トップライド30 塩田		15:00~15:45 ZUMSA 塚田	15:00~15:45 hot-fit ヨガ chiharu	15:00~15:30 トップライド30 佐藤 美			15:00~15:45 POWER 北原	15:00~15:45 hot-fit ヨガ chiharu	15:15~16:15 スイミング中級 安西		14:45~15:45 ZUMSA 佐藤 有	15:00~16:00 hot-fit パワーヨガ 近藤	14:30~15:30 スイミング 上級 安西			14:45~15:30 ZUMSA 山家	14:45~15:15 hot-fit トレなび						15:15~16:00 night.45 中村	15:30~16:00 hot-fit ヨガ 近藤							
16:00	16:00~16:45 ZUMSA 塩田	15:45~16:30 hot-fit ストレッチ 角野				15:30~16:00 hot-fit ヨガ 前田															15:45~16:30 RITMOS 愛染	15:30~16:15 hot-fit パワーヨガ入門 AYA						15:45~16:30 night.45 中村	15:45~16:30 hot-fit 自力整体 滝川						
17:00																																			
18:00																																			
19:00	19:00~19:45 ローインパクト45 谷	19:15~20:00 night.45 北原	19:00~19:45 トップライド45 安本			19:00~19:45 night.45 吉川	18:25~18:45 hot-fit バランスボール 塩田	19:00~19:30 トップライド30 山根			18:30~19:00 ウェーブ リリース 中村	18:30~19:15 hot-fit 筋膜リリース& ストレッチ 藤田			18:45~19:15 はじめてエアロ 吉川	19:30~20:00 night.45 北原	19:30~20:15 hot-fit ヨガ 吉川	18:45~19:15 トップライド30 北原			18:45~19:30 night.45 中村	17:30~18:15 hot-fit ボール コーディネー 電岡	16:30~17:30 BODY Make 駿 電岡	16:30~17:30 マスター水泳 鈴木	16:45~17:30 トップライド45 山根						16:30~17:30 レギュラー 松岡	16:45~17:15 トップライド30 スタッフ			
20:00	20:00~20:45 ZUMSA 野村	20:15~21:00 バランス コーディネー 山根	20:00~20:30 フィンスイム	20:30~21:00 トップライド30 北原		20:00~20:30 HIP HOP セリ	20:00~20:45 Bell's YOGA 滝川	20:00~21:00 マスターズ 安西			20:15~21:00 ZUMSA 野村	19:30~20:15 night.45 藤井	20:30~21:00 トップライド30 中村		20:15~21:00 POWER 北原	20:30~21:15 hot-fit ヨガ AYA	20:30~ サーキット30			20:00~20:30 night.45 中村	20:00~20:30 トップライド30 中村														
21:00	21:00~22:00 フィットバーナー 野村	21:15~21:45 すらっとヨガ 藤井				20:45~21:30 かんたんダンス MIXエアロ セリナ	21:00~21:45 hot-fit ヨガ chiharu	20:55~21:40 トップライド45 高橋			21:15~22:15 コンピステップ 高橋	21:15~21:45 すらっとヨガ			21:15~22:00 night.45 吉川	21:30~22:15 機能改善ピラティス 松本																			
22:00	22:00~22:45 groove 藤井																																		
22:30																																			
	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**

- 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 2019年 1月~

レフコ ゆめタウン高松店

香川県高松市上天神町266

TEL 0120-025-237

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

平日 10:00~24:00 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
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。かんたんダンスのステップやコンビネーションが入ります。		なし
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

## 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
ストレッチヨーガ	45分	ヨーガのポーズにストレッチをくわえ全身の調整をしていきます。		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	ボ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
機能改善ピラティス	45分	ボールを使用した簡単な体操を行ない身体の機能改善を行ないます。		なし
カラダコンディショニング	45分	ストレッチや簡単な運動で身体の調子を整え、バランスの良い身体を作ります。		なし
ボールコンディショニング	45分	ストレッチボールを使用し、身体のバランスを整える事により身体の不調を改善していきます。		25名
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
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	45/60分	つばを刺激し、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、つば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	45分	ボ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
BODY Make 美尻	45分	きれいなヒップラインを目指す初心者や女性向けのオリジナルプログラムです。		なし
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

## 筋トレ・格闘技系

プログラム名	時間	内容	シューズ	定員
MIGHT 30・45・60	30/45/60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
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
FAT BURN	30分	英国にて生まれたプログラムで、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です。		なし
マーシャルアーツ	45分	格闘技の型を取り入れた動きを音楽に合わせて行なうプログラム。日頃のストレス発散にも是非！		なし
STRENGTH	45分	ベーシックなトレーニングに加え、強度に起伏を付けたトレーニングで効果的にボディメイク！		33名

## ダンス

プログラム名	時間	内容	シューズ	定員
かんたんダンス	45分	レッスン担当者による、毎週違った初心者向けのオリジナルダンスプログラムです。		なし
Ballroom	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
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
ZUMBA Gold	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
groove	45分	音楽に合わせて様々な種類のダンス、またはダンス的な動作をおこなうダンスエクササイズです。		なし

## 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	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習い、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	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

## 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。初中級者におすすめ！	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
AQUAJOU	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
ビギナーズスイム	45分	水泳入門よりもさらに初心者向きです。	なし
スイミング初級	60分	泳法の基礎を習得するクラスです。初心者へオススメ！	なし
スイミング中級	60分	泳法に慣れてきた方にお勧めです。初級からステップアップしたい方は是非！	なし
スイミング上級	60分	泳法のきれいなフォームを見につけ泳ぎを上達させるクラスです。泳げる距離を伸ばしたい等の目標がある方にもオススメ！	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
クロール息つき	30分	クロールの息つき習得が目標。	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	足ヒシを着用し、しなりを使って泳ぎます。	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