



# プログラムスケジュール 2019年 4月~

レフコ 八柱駅前店 千葉県松戸市日暮5-194  
0120-025-237 URL http://www.refco.ne.jp

平日 8:30~23:00 祝日 10:00~19:00  
土曜日 9:00~21:30 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		
	FITNESS STUDIO	NATURAL STUDIO	プール	FITNESS STUDIO	NATURAL STUDIO	プール	FITNESS STUDIO	NATURAL STUDIO	プール	FITNESS STUDIO	NATURAL STUDIO	プール	FITNESS STUDIO	NATURAL STUDIO	プール	FITNESS STUDIO	NATURAL STUDIO	プール
9:00																		
10:00		9:05~9:25 肩楽ストレッチ 9:35~9:55 骨盤リセット																
11:00	10:00~11:00 からだすっきり体操 下田	10:15~11:00 姿勢改善ピラティス 渡辺	10:20~10:50 基礎水泳 岡野	10:15~11:15 Q-ren 夏海	10:10~10:30 ファイティング・ピギナー 10:40~11:00 全身ストレッチ	10:20~10:50 基礎水泳 吉田	10:45~11:30 やさしいピラティス 夏海	10:40~11:25 タンゴエクササイズ 石井(沙)	10:30~11:15 アクアピクス 菅野	10:00~10:45 エンジョイステップ 上野	10:40~11:50 気功 津山	10:45~11:05 アクアウォーク	10:30~11:30 ハタヨーガ 下田			10:00~11:20 短期水泳TI講座 永瀬	10:30~11:15 シェイプボクシング 木村	
12:00	11:15~12:15 ズンバ60 下田	11:10~11:55 青竹ステップ 渡辺	11:00~12:00 スイミングスクール ~はじめてクロール~ 岡野	11:25~12:10 ズンバ45 夏海		11:00~12:00 スイミングスクール ~はじめてクロール~ 吉田			11:30~12:00 基礎水泳 藤原	11:00~11:45 かんたんエアロ 高野	10:40~11:50 気功 津山	11:15~12:00 アクアピクス 芝田	11:45~12:30 ズンバ45 下田	11:35~12:20 筋コンディショニング&STポール 酒巻	11:30~12:50 ステップアップコース 永瀬	11:30~12:15 ハイ&ロー 木村	12:05~12:35 ボディストレッチ 室	
13:00	12:45~13:45 ハタヨーガ Mana	12:15~13:00 ボディメンテナンス 椿 13:15~13:45 はじめてエアロ 椿		12:30~13:30 美ラインボディ 酒巻	12:15~12:45 はじめてエアロ 椿 13:00~13:45 かんたんエアロ 椿	12:15~13:15 スイミングスクール ~4泳法~ 藤原	12:40~13:40 レギュラー 室	12:45~13:30 太極舞 石井	12:05~13:05 スイミングスクール ~はじめてクロール~ 藤原	12:00~12:45 リズムキックボクシングEX 高野	12:05~12:50 ボディフレックス 久我	12:10~12:40 基礎水泳 吉田	12:40~13:25 ハイ&ロー 酒巻	13:00~13:30 全身ストレッチ 藤木		12:30~13:30 HOUSE60 関根	12:50~13:35 かんたんエアロ 室	13:00~13:30 アクアジョイ30 武藤
14:00	14:00~14:45 かんたんエアロ 椿 14:25~14:55 全身ストレッチ	14:30~15:15 アクアピクス 庄野		14:05~14:50 パランスコーディネーション 芝田 14:20~14:50 ファイティングシェイプ30		13:30~14:30 スイミングスクール ~はじめてクロール~ 藤原	13:50~14:35 ハイ&ロー 室	13:45~14:30 タイ古式ヨーガ 金成	14:30~15:00 アクアジョイ30 武藤	13:45~14:45 ハタヨーガ 大塚	13:45~14:15 全身シェイプ	14:30~15:15 ズンバ45 安間	13:35~14:45 アドバンス 室	13:50~14:35 パレトン 加古		13:45~14:30 ラディカルパワー45 藤木	14:00~14:45 ルーシーダットン 安間	
15:00	15:00~15:45 エンジョイステップ 上野	15:10~15:55 グループファイト45 藤木		15:00~15:45 ローインパクト45 芝田		15:20~15:50 アクアジョイ30 武藤	14:45~15:30 かんたんエアロ 坂西			15:30~16:15 ルーシーダットン 安間		15:00~15:45 ローインパクト 室	14:55~15:40 やさしいピラティス 福田		14:45~15:45 グループファイト60 武藤	15:00~15:45 ズンバ45 安間		
16:00	16:15~17:15 太極拳 斎藤(富)			16:00~17:00 ハタヨーガ 津田			15:45~16:45 太極拳入門 斎藤(照)				16:00~17:00 フラダンススクール 社澤		16:00~16:45 はじめてステップ 上野	16:00~16:45 HIPHOP JAZZ入門 上岡		16:00~17:00 ハタヨーガ 森		
17:00													17:00~17:45 グループファイト45 藤木			17:15~18:00 パワーヨーガ入門 森		
18:00	<p><b>おためしパーソナル好評受付中!</b> 認定資格を有する専任トレーナーが、トレーニングと栄養面からあなたをマンツーマンサポートします。一人で運動をスタートするのが不安、何をすれば良いかわからない等、あなたの悩みを一緒に解決しながら目標に近づけます。</p> 																	
19:00	19:15~20:00 ラディカルパワー45 藤木	19:20~20:05 スタイルアップヨーガ 森		19:15~20:15 ニューラルボディ 酒巻	19:00~20:00 太極拳入門 斎藤(照)	19:20~19:50 基礎水泳 藤原	19:15~20:00 パレトン 加古	19:15~20:00 かんたんエアロ 上野		19:20~20:05 グループファイト45 武藤	19:15~20:00 リラックスヨーガ 細田	19:40~20:10 基礎水泳 岡野	19:00~20:00 ハタヨーガ 根本					
20:00	20:20~21:05 ビューティボディメイク 森	20:20~20:50 全身ストレッチ 藤木		20:30~21:15 FATBURN EXTREME 酒巻	20:00~21:00 スイミングスクール ~はじめてクロール~ 藤原	20:00~21:00 コア&ストレッチ 武藤	20:15~21:00 グループファイト45 武藤	20:30~21:00 ダンスストレッチ 福田	20:15~21:00 アクアピクス 上野	20:20~20:50 全身シェイプ 武藤	20:10~20:55 バランスコアトレーニング 酒巻	20:15~21:15 スイミングスクール ~はじめてクロール~ 岡野						
21:00	21:15~22:00 グループファイト45 武藤						21:15~22:00 骨盤調整ヨーガ 金成	21:05~21:50 GIRLS HIPHOP 福田		21:05~21:35 全身ストレッチ 武藤								
22:00	22:30 トレーニング時間終了			22:30 トレーニング時間終了			22:30 トレーニング時間終了			22:30 トレーニング時間終了			21:00 トレーニング時間終了			19:30 トレーニング時間終了		

**マーク説明**  
 マークは定員制のプログラムとなります。開始1時間前よりフロントにてロッカーキーナンバーをご記入ください。  
 遠赤外線の床暖房を使用したホットプログラムです。  
 マークは有料プログラムです。

初級  
 初中級  
 中級  
 上級  
 有料

※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。  
 ※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。なお急遽代行になる場合がございます。予めご了承ください。  
 ※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。



# プログラム内容一覧

	プログラム名	時間(分)	内容	定員	
エアロビクス	はじめてエアロ	30	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	動きの種類が増えます。久しぶりの方におすすめ。	なし	
	ローインパクト45	45	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	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	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	
	美ラインボディ	60	エアロビクスと筋コンディショニングで全身を引き締めます。	なし	
	レギュラー	60	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	
	アドバンス	70	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	
	はじめてステップ ～初心者限定～	45	ステップ台を使った運動。初心者限定の入門クラス。	40名	
	エンジョイステップ	45	ステップ台を使った運動。エアロビクスに少し慣れてきた方におすすめ。	40名	
オリエンタル	ハタヨーガ	60	ゆっくりとした呼吸で、身体に無理なく全身の調整をしていきます。	なし	
	パワーヨーガ入門	45	どなたでもご参加いただけるパワーヨーガのクラスです。基本的なポーズで身体を整えます。	なし	
	スタイルアップヨーガ	45	コアの強化やバランスを中心としたヨーガのポーズをとります。全身の引き締めにもオススメです。	なし	
	からだすっきり体操	60	無理なく身体を動かして自然治癒能力を高めるクラスです。	なし	
	気功	70	体内の気をコントロールし、心身のバランスを調整するクラスです。	なし	
	太極拳入門	60	太極拳の入門クラスです。基礎をマスターし、上達を早めましょう。	なし	
	太極拳	60	どなたにでも修得可能な太極拳、初めての方も是非ご参加ください。	なし	
	ピラティス	45	姿勢の矯正や体幹部の強化に最適なクラス。初めての方でも楽しめます。	なし	
	タイ古式ヨーガ	45	ストレッチ効果の高いタイ式マッサージを取り入れたヨーガのクラスです。柔軟性アップ・可動域向上におすすめ!	なし	
	ルーシーダットン	45	ゆっくりとした動きでからだの歪みを整え、こころのセルフコントロールにも効果的です。	なし	
	青竹ステップ	45	青竹を踏んで足の裏から血行促進。カラダがポカポカします。	30名	
	ボディストレッチ	30	全身をほぐし、心身のリラックスを目的としたクラスです。	なし	
	骨盤調整ヨーガ	45	骨盤のバランスを整え、美しい姿勢づくりを行います。ぽっこりお腹や下半身太り、姿勢が気になる方にオススメです。	なし	
	太極舞	45	中国の伝統武術や太極拳をベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞うプログラムです。	なし	
	ダンス	ZUMBA ズンバ45/60	45/60	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
		GIRLS・HIPHOP	45	かわいらしく、セクシーな動きを楽しむHIPHOPのクラスです。初めての方も安心です。	なし
		HIPHOPJAZZ入門	45	HIP HOPの基本的な動作を行います。初めての方におすすめ。	なし
HOUSE 60		60	低音のきいた音楽に合わせて、ステップから楽しんでいきます。	なし	
タンゴエクササイズ		45	アルゼンチンタンゴの要素を取り入れたエクササイズです。どなたでも楽しめます!	なし	
ショート	コア&ストレッチ	30	ストレッチとシェイプアップの運動、両方を行うプログラムです。	なし	
	コア・リラックス	30	ストレッチポールを使って体幹を弛め、全身のストレッチを行います。	20名	
	肩楽ストレッチ	20	フェイスタオルを使用し、肩周りの筋肉をほぐすことで肩凝り解消が期待できます。フェイスタオルをご持参ください。	なし	

	プログラム名	時間(分)	内容	定員
ショート	全身シェイプ	20/30	道具を使わない筋トレのクラスです。ご自宅でもできますよ☆	なし
	全身ストレッチ	20/30	全身をバランス良く伸ばし、弛めることを目的としたクラスです。	なし
	ファイティング・ビギナー	20	ゆっくりの音楽に合わせてパンチ、キック! 初めての方でも安心してご参加いただけます。	なし
	ファイティングシェイプ	30	音楽に合わせて格闘技の動作を行い、全身を引き締めるクラスです。	なし
筋コン系	ラディカルパワー	45	全身の筋持久力を高めるプログラムです。基礎代謝UP、シェイプアップに効果的!	30名
	バランスコアトレーニング	45	バランスディスクを使い、体を鍛えながら調整していくクラスです。	30名
	ニュートラルボディ	60	ステップ台を使った運動と筋力トレーニングを行います。	40名
	FATBURNEXTREAM	45	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オススメです。	なし
	バレトン	45	フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合したエクササイズです。	なし
	ビューティボディメイク	45	筋トレで美しい身体を…目指すはメリハリボディ!	なし
	筋コンディショニング&STボール	45	まずはしっかり筋トレを。そしてしっかりケアもします。	25名
	格闘技	グループファイト	30/45/60	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!
シェイプボクシング	45	パンチの動作で背中・二の腕を中心に引き締めます。	なし	
リズムキックボクシングEX	45	有酸素運動とボクシングやキックボクシングの動きを組み合わせた格闘エクササイズです。	なし	
調整系	骨盤リセット	20	骨盤周辺の筋肉を緩め、リラックスさせます。	20名
	ボディメンテナンス	45	リンパの流れを良くし、骨盤調整も行います。	なし
	バランスコーディネーション	45	関節と筋肉の運動性を高め、からだのバランスを整えるクラスです。	なし
	ボディフレックス	45	力を抜き、身体を緩めていくプログラム。痛みのある方、体の硬い方にもオススメです。	なし
	ダンスストレッチ	30	ダンスに必要な柔軟性を養います。ダンスをしない方もどうぞ!	なし
	Q-ren	60	誰にでも出来るストレッチ、骨盤体操、腰痛膝イタ予防と改善を目的としたクラスです。	なし
アクア	アクアビクス	45	水の抵抗を利用してシェイプアップを目指します。	なし
	アクアウオーク	20	水の浮力と抵抗を利用し、膝や腰にやさしく、股関節の可動域を広げたり、脂肪燃焼を楽しく促します。	なし
	アクアジョイ30	30	水の浮力で膝や腰に優しく、水の抵抗でエネルギー消費を目指します。	なし
	基礎水泳	30	初めて水泳を習う方におすすめ。水泳を安全に楽しむために基本的な内容から行います。	なし

有料プログラム	おためしパーソナル	30/60	おためしパーソナル(初回割引):15,000円→9,000円(税抜) プロテインつき(初回割引):19,300円→12,583円(税抜) 認定資格を有するトレーナーとマンツーマントレーニング。短期間で目標に近づきたい方、シェイプアップしたい方、オススメです!	なし
	スイミングスクール	30	2,000円(税抜) 今から泳ぎを始めたい方におすすめ!クロールから始めます。	10名
		60	レフコ会員:4,000円/月(税抜) 一般:7,000円/月(税抜) 短時間での泳法技術向上間違いなしの個別指導。 クロールを中心に行います。脱力して浮くことから学びましょう!	
	短期水泳TI講座	80	レフコ会員:18,000円 1回体験:3,500円(税抜) 一般:24,000円 1回体験:4,500円(税抜) 楽にきれいに長く泳げるようになりませんか? ビデオ講習付きで練習の成果がよくわかります。月2回の講習で負担なく泳げるようになりましょう! 隔週遂行のため詳細はフロントへお問い合わせください。	8名
	フラダンススクール	60	レフコ会員:4,000円/月(税抜) 一般:7,000円/月(税抜) 本格的なフラダンスを楽しみながら習得できます。 ※参加前にフロントにて料金をお支払いください。	15名
水中整体	30	レフコ会員のみ。1ヶ月全4回:3,600円(税抜) 2ヶ月全8回:6,480円(税抜) ※4・5月の毎週水曜日。2ヶ月間限定スクール。膝痛、腰痛、股関節痛等でお悩みの方、医師から水中歩行を勧められている方にぜひオススメです!	8名	