

# ★フィットネスクラブ レフコSCくまなん店 10月～プログラムスケジュール★

※急遽変更になる場合がございますので随時HPでのご確認をお願い致します。

	月曜日			火曜日			水曜日				金曜日			土曜日			日曜日			
	フィールド	スタジオ	プール	フィールド	スタジオ	プール	フィールド	スタジオ	プール		フィールド	スタジオ	プール	フィールド	スタジオ	プール	フィールド	スタジオ	プール	
9:00										9:00									9:00	
10:00		9:30~10:15 ボディシェイプ 井口			9:30~10:15 朝ヨガ YU-KI			9:30~10:15 かんだんエアロ 後藤 (社)		10:00									10:00	
11:00		10:30~11:15 ソフトヨガ 中山			10:30~11:15 CENTERGY NAO	10:40~11:00 アクアウォーク		10:30~11:15 ピラティス 山下		11:00	10:30~10:50 お腹スマート								11:00	
12:00		11:30~11:50 AB MASTER			11:30~12:00 BODY MASTER		11:30~11:50 ウォータバック	11:30~12:00 全身ストレッチ		12:00									12:00	
13:00		12:15~13:00 骨盤調整ヨガ 竹原						12:15~12:45 fight		13:00									13:00	
14:00	13:15~13:35 ウォータバック	13:15~14:00 かんだんエアロ 島田			13:15~14:00 ZUMBA 山本			13:00~13:45 fight		14:00									14:00	
15:00		14:15~15:00 ZUMBA 平田			14:15~14:45 ローインパクト 池上			14:00~14:45 パワーヨガ keiko	14:00~14:30 アクアピクス 山元	15:00									15:00	
16:00		15:15~15:35 HIP MASTER			15:00~15:30 骨盤リセット&ST			15:00~15:45 かんだんエアロ 山元		16:00									16:00	
17:00										17:00									17:00	
18:00					17:00~18:00 キッズ体操教室					18:00									18:00	
19:00										19:00									19:00	
20:00		19:15~20:00 ハタ・ヨガ 錦戸	19:30~20:00 ウォータシェイプ 益田		19:15~19:45 FIGHT MASTER		19:10~19:30 お腹スマート	19:15~19:45 かんだんエアロ 稲田		20:00									20:00	
21:00	20:20~20:40 ARM MASTER	20:15~21:00 ローインパクト 錦戸			20:00~20:30 ラディカルパワー YUI	20:15~20:45 ZUMBA 米加田		20:00~20:30 fight	20:15~20:45 アクアピクス 稲田	21:00									21:00	
22:00		21:15~22:00 fight			20:45~21:15 骨盤リセット&ST			20:45~21:30 やさしいヨガ aki		22:00									22:00	
					21:30~22:00 ZUMBA 米加田			21:45~22:05 HIP MASTER												
22:00 プールエリア終了 22:30 トレーニング終了																				

20:00 プールエリア終了  
20:30 トレーニング終了





















表記の時間までに実施場所にお入りください。  
定員は40名となります。  
(プール:25名、フィールド:5名)

- ・スタジオ・プールプログラムWEB予約になります。
- ・毎月25日から、翌月のプログラム予約が可能です。
- ・同時に5レッスンまで予約可能です。
- ・ウェブ上でのご予約・キャンセルは前日まで可能です。

※当日キャンセルの場合、店舗にお電話をお願いいたします。

- ・定員に空きがある場合、プログラム開始30分前より直接ジムカウンターにて受付を行います。

※5個予約している場合、空き状況が確認できなくなります。

ジャンル	プログラム名	時間	内容	定員	シューズ	難度	強度
エアロビクス	かんたんエアロ	30/45	エアロビクスの基礎から練習するクラスです。初心者の方でも安心してご参加いただけます。	40		◆	◆
	ローインパクト	30/45	エアロビクスに慣れてきた方にお勧めです。次のステップへ進むために足の動き等を少し複雑にしていきます。	40		◆◆	◆◆
ダンス	 ZUMBA	30/45	フィットネスに加え、エンターテイメント、文化等、様々な要素を融合させた、グローバルなライフスタイルプログラムです。	40		◆◆	◆/◆◆
	 Reejam	45	HipHopの音楽に合わせて動いていきます。エアロの様に動きを組み合わせるので、初めての方にも楽しめるプログラムです。	40		◆◆	◆/◆◆
	 MEGADANZ	45	Jazzや HipHop、ラテンレゲトンなどあらゆるジャンルのダンスミックスしたメガ(大きな)級な楽しさを体験できるプログラムです。	40		◆◆	◆/◆◆
ヨガ	ソフトヨーガ	45	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。	40	不要	◆	◆
	朝ヨーガ	45	全身を呼吸と共にほぐし、身体をスッキリさせ、1日をスタートさせましょう。	40	不要	◆	◆
	やさしいヨーガ	45	ゆっくりとした呼吸で、心身共にリラックスさせながら身体に無理なく全身の調整をしていきます。	40	不要	◆	◆
	ハタヨーガ	45	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。ヨガに慣れていない方でも安心してご参加いただけます。	40	不要	◆	◆
	ハタフローヨーガ	45	寝、立、座のポーズをバランスよく取入れ、体全身を大きく使い血流を促進し、冷えやむくみの予防、柔軟性UPに効果があるプログラムです。	40	不要	◆	◆
	パワーヨーガ	45	ポーズを流れるように連続して行うヨーガです。運動量も多く効果を実感できます。	40	不要	◆	◆
	骨盤調整ヨーガ	45	骨盤を中心に、全身を調整するクラスです。	40	不要	◆	◆
コンディショニング	ボディシェイプ	45	脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるプログラムです。	40		◆	◆
	ボディコンディショニング	45	正しい姿勢で筋肉を使うことで基礎代謝を上げ太りにくい身体を作ります。	40	不要	◆	◆
	ピラティス	45	姿勢の矯正や機能改善、リハビリから生まれた体幹部の強化に最適なクラスです。	40	不要	◆	◆
	骨盤リセット&ST	30	ストレッチポールの上に寝るだけで肩・腰すっきり。姿勢の改善できれいなボディラインを目指しましょう。	40	不要	◆	◆
MOSSA LET'S MOVE!	 MIGHT	30/45	様々な格闘技の動きを取り入れた、アメリカ発のプログラムです。音楽に合わせてパンチ、キック!盛り上がる音楽に合わせてストレス発散できます!!	40		◆◆	◆/◆◆
	 CENTERGY	30/45	ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進のためのプログラムです。	40	不要	◆◆	◆/◆◆
ラディカルフィットネス POWER RADICAL FITNESS	ラディカルパワー	30/45	音楽に合わせてバーベルトレーニングを行うプログラムです。重さを自由に変えられるから、体力に自信がなくても大丈夫。	40		◆◆	◆◆/◆◆◆
	パワーカーディオ	45	音楽に合わせてバーベルトレーニングを行うプログラムです。さらにパワーカーディオのクラスなら有酸素運動も入り、脂肪燃焼効果抜群!	40		◆◆	◆◆
レフコ簡単プログラム	全身ストレッチ	30	全身を気持ちよく伸ばすクラスです。柔軟性を向上し怪我をしにくいしなやかな身体を作ります。	40	不要	◆	◆
Fun Fan Master	AB MASTER	20	お腹周りに効果的で初心者にもおすすめの暗闇プログラム。ウエスト周りのシェイプアップ!	40	不要	◆	◆
	HIP MASTER	20	ヒップアップを目標にした集中トレーニング!おしりを意識することで姿勢改善にも効果的です。	40		◆	◆
	ARM MASTER	20	腕にフォーカスし、キレイでしなやかな腕・肩周りを目指すプログラム。気兼ねなく半袖シャツ、ノースリーブを!	40		◆	◆
	FIGHT MASTER	30	パンチの基本動作を取得しながら、音楽に合わせて楽しくストレスを解消していきます。	40		◆	◆
	BODY MASTER	30	お腹、おしり、腕を中心に全身を引き締めるトレーニング。身体全体のシェイプアップにおすすめ!	40		◆	◆
ショート (フィールドスタジオ)	お腹スマート	20	お腹周りに効果的で初心者にもおすすめのプログラム。ウエスト周りのシェイプアップ	5		◆	◆
	ウォーターバグ	20	水の重さや不安定さを活かして体幹トレーニングができる新感覚トレーニング!	5	不要	◆	◆
	寝るだけスッキリ	20	ストレッチポールの上に寝るだけで肩・腰すっきり。姿勢の改善できれいなボディラインを目指しましょう。	5	不要	◆	◆
アクア	アクアウォーク	20	水中ウォーキングのクラスです。効果的な歩き方を練習して、水中の運動効果を得ることができます。	25	-	◆	◆
	ウォーターシェイプ	30	腰や膝に優しいプールで30分脂肪燃焼。憧れボディを手に入れよう。	25	-	◆	◆
	アクアビクス	30	水の中で抵抗を感じながら身体を動かします。筋肉力UP、姿勢改善、お腹周りの引き締めにも効果抜群!	25	-	◆	◆
	 ZUMBA	30	水の中で楽しみながら踊ることができるので、スポーツやダンスが苦手な方でも簡単に楽しめるプログラムです。	25	-	◆	◆

おすすめプログラム



レフコサンリブシティくまなん店



0120-025-237

熊本市南区平成2丁目50番地

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

平日 9:00~23:00 メンテナンス日  
 土曜日 9:00~21:00 毎週木曜日  
 日祝日 9:00~19:00 夏季・年末年始