★フィットネスクラブ　レフコSCくまなん店　1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

FIELD	STUDIO	POOL
	ボディシェイプ 9:30～10:15 井口	
	ソフトヨーガ 10:30～11:15 中山	
	各週MASTER 11:30～11:50	
	骨盤調整ヨーガ 12:15～13:00 竹原	
ウォーターバッグ 13:30～13:50	かんたんエアロ 13:15～14:00 平田	
	ZUMBA 14:15～15:00 平田	
	VOLTBOX ¥15:20～15:50	
	Hip Master 18:40～19:00	
	ハタ・ヨーガ 19:15～20:00 錦戸	
Arm Master 20:20～20:40	ローインパクト 20:15～21:00 錦戸	
	fight 21:15～22:00 KAYO	

火曜日

FIELD	STUDIO	POOL
	ソフトヨーガ 9:25～10:10 Keiko	
	ストレッチポール ピラティス 10:30～11:15 山下	アクアウォーク 10:00～10:20
	ヘルスタイ 11:30～12:30 ¥	
	ZUMBA 13:15～14:00 山本	
	ローインパクト 14:15～14:45 池上	
	骨盤リセット&ST 15:00～15:30	
	VOLTERS チアスクール キッズクラス 16:30～17:30	
	VOLTERS チアスクール ミドルクラス 17:40～18:40	
	VOLTBOX ¥18:55～19:25	
AB Master 20:00～20:20	MEGADANZ 19:45～20:30 NANA	aqua ZUMBA 19:45～20:15 米加田
	ZUMBA 20:45～21:15 米加田	
	POWER 21:30～22:00 KOTARO	

水曜日

FIELD	STUDIO	POOL
	かんたんエアロ 9:30～10:15 後藤（壮）	
	ピラティス 10:30～11:15 山下	
	全身ストレッチ 11:30～12:00	
	パワーヨーガ 12:15～13:00 Keiko	
	fight 13:15～13:45 YU-KO	
ウォーターバック 14:15～14:35	REGAM 14:00～14:45 平田	アクアビクス 14:00～14:30 山元
	かんたんエアロ 15:00～15:45 山元	
	VOLTBOX ¥18:25～18:55	
ウォーターバック 19:15～19:35	かんたんエアロ 19:15～19:45 稲田	
	CENTERGY 20:00～20:30 KIRARA	アクアビクス 20:15～20:45 稲田
Arm Master 21:00～21:20	やさしいヨーガ 20:45～21:30 aki	

金曜日

FIELD	STUDIO	POOL
	全身ストレッチ 9:30～10:00	
AB Master 10:15～10:35	ローインパクト 10:15～11:00 稲田	
	ハタヨーガ 11:15～12:00 Kayoko	アクアビクス 11:30～12:00 稲田
	MEGADANZ 12:15～13:00 NANA	aqua ZUMBA 13:00～13:30 米加田
	CENTERGY 13:20～14:05 NANA	
	FUREA 14:20～15:20 ¥	
	Kids ZUMBA 17:30～18:30 平田 ¥	
	fight 19:15～20:00 KOTARO	
AB Master 20:15～20:35	ZUMBA 20:15～21:00 山本	
	VOLTBOX ¥21:20～21:50	

土曜日

FIELD	STUDIO	POOL
	ソフトヨーガ 10:00～10:45 Keiko	アクアビクス 10:00～10:30 山元
	かんたんエアロ 11:00～11:45 山元	
	美尻体幹EX 12:00～12:45 Keiko	
	ZUMBA 13:00～13:45 東	
	ハタフローヨーガ 14:00～14:45 竹原	
	Mix VOLTBOX ¥15:10～15:40	
	ボディコンディショニング 16:00～16:45 村上	
	かんたんエアロ 17:00～17:45 村上	

日曜日

FIELD	STUDIO	POOL
	ソフトヨーガ 10:15～11:00 Kayoko	
	ボディコンディショニング 11:15～12:00 稲田	
	かんたんエアロ 12:15～13:00 稲田	
	POWER 13:15～14:00 KOTARO	
	CENTERGY 14:15～15:00 KIRARA	
	fight 15:15～16:00 KAYO	

AB Master / Hip Master
各週で上記のレッスンを

ヘルスタイ
「歩行」をキーワードに膝/腰の痛みの緩和・予防・改善のためのストレッチやトレーニングを丁寧に行う。
メディメッセ桜十字監修の

Mix
¥300（税込）でどなたでもご参加可能です。

18：00プールエリア終了
18：30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

表記の開始時間までに予約箇所にお入りください。
各プログラムには定員数が決まっております。
スタジオ40名　プール25名
フィールド5名

22：00　プールエリア終了　22：30トレーニング終了

- 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。
- WEB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。

プログラム内容一覧

平　日　9:00～23:00　メンテナンス日：毎週木曜日
土曜日　9:00～21:00　夏季・年末年始：一定期間有
日祝日　9:00～19:00　0120-025-237

⇦ホームページ
Instagram⇨
@REFCOKUMANAN

	レッスン名	時間	内　容	シューズ	強度
エアロ	かんたんエアロ	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。		♦
	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。 足の動き等を少し複雑にしていきます。		♦♦
	ハイ＆ロー	45	下肢の筋肉をしっかり使うことで、 代謝アップ・心配持久力アップを目指します。		♦♦♦
ボディケア／ボディコン	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。		♦
	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。	不要	♦
	ピラティス	30/45	姿勢の矯正や機能改善、 リハビリなど体幹部の強化に最適なクラスです。	不要	♦
	ストレッチポール ピラティス	45	ストレッチポールを使い、姿勢の矯正や機能改善、体幹部の強化を行うクラスです。	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。	不要	♦
	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身体を作りましょう。	不要	♦
ヨーガ	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。	不要	♦
	ハタ・ヨーガ	45	ゆっくりとした呼吸で、身体に無理なく調整をします。 ヨガに慣れていな方でも安心してご参加いただけます。	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。 無理なくヨガを楽しめます。	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。	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、 むくみ予防、柔軟性UPに効果があるプログラムです。	不要	♦
アクア	アクアウォーク	30	水中ウォーキングのクラスです。 効果的な歩き方で水中の運動効果を得るれます。	不要	♦
	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、などに効果抜群！	不要	♦
	aqua 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ます。	不要	♦

	レッスン名	時間	内　容	シューズ	強度
プレコリオ	ZUMBA fitness	45	フィットネスに加え、エンターテイメント、文化等、 様々な要素が融合した、グローバルなプログラムです。		♦♦
	REGAM	45	HipHopの音楽に合わせて、エアロの様に動きを 組み合わせる、初心者にも楽しめるプログラムです。		♦♦
	MEGADANZ	45	JazzやHipHopなどあらゆるのダンスをミックスした メガ（大きな）級に楽しいプログラムです。		♦♦
	POWER RADICAL FITNESS	30/45	音楽に合わせてバーベルトレーニングを行います。 重さを自由に変えられ、筋力に自信が無くても大丈夫。		♦/♦♦
	GROUP fight	30/45	様々な格闘技を取り入れた、アメリカ発のプログラム。 盛り上がる音楽に合わせてストレス発散できます！！		♦/♦♦
	GROUP CENTERGY	30/45	ヨガとピラティスを合体させたプログラムです。 全身を伸ばし、ゆがみを整える効果があります。	不要	♦/♦♦
オリジナル	Arm Master	20	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！		♦
	AB Master	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！	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。		♦
	Body Master	30	ヒップ、アーム、アブすべてのMASTERプログラムを 1つにまとめたプログラムです。 全身をまとめてシェイプアップできます。		♦
	ウォーターバック	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！		♦
有料	VOLTBOX	30	暗闇の空間でサンドバックをたたく、ボクシングプログラムです。 自分自身で追い込むため、その日の調子に合わせて行えます。		♦♦

		レッスン名	時間	内　容	シューズ
スクール	大人	歩行サポートスクール ヘルスFIT	60	「歩行」をキーワードに膝/腰の痛みの緩和・予防・改善のための ストレッチやトレーニングを丁寧に行う。 メディメッセ桜十字監修のスクールです。	不要
		FUREA 温活ヨガスタジオ	60	女性の体温を1℃上げる「温活」のコンセプトのもと心身ともに 温める活動をされ、ヨガスタジオやヨガ講師育成をされている、 温活スタジオFUREAから講師をお招きし、スクールを開講しま	不要
	子ども	Kids ZUMBA	60	小学校1年生（6歳）から対象のダンススクールです。 ただダンスをするだけでなく、子供たちに運動楽しんでもらう という点を重要視しています！	
		VOLTERS	60	ヴォルターズのチアスクール開校！ キッズクラスは4歳～小3、ミドルクラスは小4～対象です。 詳しくは右のQRコードからホームページをご覧ください。⇒⇒⇒	