

★フィットネスクラブ レフコSCくまなん店 4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			
	FIELD	STUDIO	POOL	FIELD	STUDIO	POOL	FIELD	STUDIO	POOL	FIELD	STUDIO	POOL	FIELD	STUDIO	POOL	FIELD	STUDIO	POOL	
9:00																			9:00
10:00		ボディシェイプ 9:30~10:15 井口			ソフトヨガ 9:25~10:10 Keiko			かんたんエアロ 9:30~10:15 後藤(壮)			骨盤リセット&ST 9:30~10:00								10:00
11:00	ウォーターバック 10:30~10:50	ソフトヨガ 10:30~11:15 中山			ストレッチボール ピラティス 10:30~11:15 山下			ピラティス 10:30~11:15 山下			ローインパクト 10:15~11:00 稲田			ソフトヨガ 10:00~10:45 Keiko				ソフトヨガ 10:15~11:00 Kayoko	11:00
12:00		KICKBOXRUSH 11:30~12:00			各週MASTER 11:30~11:50			各週MASTER 11:30~11:50			ハタヨガ 11:15~12:00 Kayoko			かんたんエアロ 11:00~11:45 山元				ボディコンディショニング 11:15~12:00 稲田	12:00
13:00		骨盤調整ヨガ 12:15~13:00 竹原			11:30~12:30			パワーヨガ 12:15~13:00 Keiko			MEGADANZ 12:15~13:00 NANA			美尻体幹EX 12:00~12:45 Keiko				かんたんエアロ 12:15~13:00 稲田	13:00
14:00	骨盤リセット 13:15~13:35	かんたんエアロ 13:15~14:00 平田			ZUMBA 13:15~14:00 山本			グループ fight 13:15~13:45 YU-KO			グループ CENTERGY 13:20~14:05 NANA			ZUMBA 13:00~13:45 東				POWER RADICAL FITNESS 13:15~14:00 KOTARO	14:00
15:00		ZUMBA 14:15~15:00 平田			ローインパクト 14:15~15:00 池上			骨盤リセット 14:15~14:35			グループ FUREA 14:20~15:20			グループ ZUMBA 14:00~14:45 竹原				グループ CENTERGY 14:15~15:00 KIRARA	15:00
16:00		全身ストレッチ 15:15~15:45			やさしいヨガ 15:20~16:05 Aki			かんたんエアロ 15:00~15:45 山元						KICKBOXRUSH 15:10~15:40				グループ fight 15:15~16:00 KAYO	16:00
17:00					VOLTERS チアスクール キッズクラス 16:30~17:30									ボディコンディショニング 16:00~16:45 村上					17:00
18:00					VOLTERS チアスクール ミドルクラス 17:40~18:40									かんたんエアロ 17:00~17:45 村上					18:00
19:00		KICKBOXRUSH 18:25~18:55			KICKBOXRUSH 18:25~18:55									BodyMaster+ 18:00~18:30					18:00 プールエリア終了 18:30トレーニング終了
20:00	AB Master+ 19:15~19:35	ハタ・ヨガ 19:15~20:00 錦戸			グループ RADICAL FITNESS 19:00~19:30 KOTARO			かんたんエアロ 19:15~19:45 稲田			グループ fight 19:15~20:00 KOTARO								20:00 20:00プールエリア終了 20:30トレーニング終了
21:00	Arm Master+ 20:40~21:00	ローインパクト 20:15~21:00 錦戸			グループ MEGADANZ 19:45~20:30 NANA			グループ CENTERGY 20:00~20:30 KIRARA			グループ fight 20:00~20:30 KIRARA								21:00
22:00		グループ fight 21:15~22:00 KAYO			ZUMBA 20:45~21:15 米加田			ウォーターバック 21:00~21:20			やさしいヨガ 20:45~21:30 Aki			ZUMBA 20:15~21:00 山本					22:00
					Mix KICKBOXRUSH 21:30~22:00								BodyMaster+ 21:15~21:45						22:00
22:00プールエリア終了 22:30トレーニング終了																			
																			<ul style="list-style-type: none"> 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。

AB Master+
Hip Master+
上記のレッスンを
交互に行います。

18:00プールエリア終了
18:30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

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		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。		◆	フレイク	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。		◆◆	
	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。		◆◆		FREEJAM	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。		◆◆	
	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。		◆◆◆		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。		◆◆	
ボタニケア / ボタニコン	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。		◆	オリジナル	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。		◆ / ◆◆	
	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	◆		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！！		◆ / ◆◆	
	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	◆		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	◆ / ◆◆	
	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	◆		Arm Master+	20	キレイでしなやかな腕・肩周りを狙うプログラム。気兼ねなく半袖シャツ、ノースリーブを！		◆	
	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。姿勢の改善で美しいボディラインを目指しましょう。	不要	◆		AB Master+	20	お腹周りに効果的で初心者にもおすすめのプロプログラム。ウエスト周りのシェイプアップ！	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しましょう。	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。		◆	
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。	不要	◆	有料	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。		◆	
	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	◆		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！		◆	
	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	◆		KICKBOXRUSH REFCO ORIGINAL	30	暗闇空間で音楽に合わせてサンドバックにパンチやキックをする。その他にもトレーニングやステップを織り交ぜて心拍数を上げ、		◆◆	
	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られます。	不要	◆	スクール						
	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	◆		歩行サポートスクール ヘルスイキ	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		
	アクア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	◆		FUREA 湯活ヨガスタジオ	60	女性の体温を1℃上げる「湯活」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、湯活スタジオFUREAから講師をお招きし、スクールを開講します。	不要		
						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	ヴォルターズの子アスクール開校！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。⇒⇒⇒				