


	Mon.			Tue.			Wed.			Fri.			Sat.			Sun.		
	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール
9:30	ハレエストレッチ 山中 9:30~10:00			機能改善ヨガ 木村 9:15~10:00			ディスコワールド 田井 9:30~10:15			はじめてステップ 三宮 9:30~10:00								
10:00	かんたんダンス 山中 10:15~10:45	ウォーターバック 10:10~10:30								かんたんエアロ 三宮 10:15~11:00								
11:00	CENTERGY 近石 11:00~11:30		アクアダンベル 義田 10:45~11:15	fight 前田 10:30~11:00	寝るだけスッキリ 10:30~10:50							はじめてヨーガ 近藤 11:00~11:30			かんたんステップ 山根 11:00~11:30			
12:00	EASY ホクササイズ 義田 11:45~12:15			姿勢美人ヨガ 稲霧 11:15~12:00						再びコンディショニング 前田 11:30~12:00		パワーヨーガ 近藤 11:45~12:30			マシン説明会 12:10~12:30	マシン説明会 12:10~12:30	マシン説明会 12:10~12:30	マシン説明会 12:10~12:30
13:00	ゆったりヨーガ 近藤 13:00~13:45	おなかスマート 12:20~12:40		CENTERGY 近石 12:15~13:00						ローインパクト 草薙 12:00~12:45		マジン説明会 12:15~12:35			アクアダンベル 近石 12:30~13:00			
14:00	パワーヨーガ 近藤 14:00~14:45	マジン説明会 13:15~13:35		ZUMBA 唐渡 13:15~14:00	フローイン 13:15~13:35					Poleコンディショニング 義田 13:00~13:30					かんたんダンス Chiharu 13:00~13:45			ZUMBA 山家 13:00~13:45
15:00										ローインパクト 北原 13:45~14:30					ローインパクト 山根 14:00~14:45			
16:00	ブレインキッズ 3歳-5歳クラス 16:15~17:05									アクアダンベル 殿本 14:15~14:45								
17:00	ブレインキッズ 5歳-9歳クラス 17:15~18:05																	
18:00																		
19:00																		
20:00	かんたんステップ 三宮 19:30~20:15			かんたんエアロ Chiharu 19:30~20:15	マジン説明会 19:30~19:50					ラディカルパワー POWER Kazunari 19:30~20:00								
21:00	fight 前田 20:30~21:00			CENTERGY Chiharu 20:30~21:00	ウォーターバック 20:30~20:50					fight 前田 20:15~21:00								
22:00	CENTERGY 北原 21:15~22:00			fight 北原 21:15~21:45						ZUMBA 松本 21:15~22:00								
22:30トレーニング終了 (23:00閉館)																		

**INFORMATION**

WEB予約システムでの、最終予約受け付け・キャンセル受け付け時間が  
**プログラム開始時間の15分前へ変更**となります。スタジオ前での当日受け付けは  
 今まで同様に10分前からの参加受付となります。

※WEB予約システムのご利用は下記QRコードよりお願いいたします。  
 いつもマスク着用にご協力いただきありがとうございます。

 ⇐ 予約用QRコード

~プログラム定員~

**スタジオ : 35名 プール : 30名**

**20:30トレーニング終了 (21:00閉館)**

・インストラクターが代行になる際は館内ボードへの掲示、ホームページにてお知らせさせていただきます。  
 ・安全性の面から開始5分以降のご参加・途中退出はご遠慮ください。  
 ・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。

表記内容

**プログラム名**

**担当者**





**開始時間**

【営業時間】  
 平日 9:00~23:00  
 土曜日 10:00~21:00  
 日・祝日 10:00~20:00  
 香川県丸亀市田村町1238番地  
 TEL: 0120-992-386

**フィットネスクラブレフコ**

## - プログラムインフォメーション -


### スタジオ

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴	シユース
エアロ	はじめてエアロ	30分	35名	エアロビクスの基本のステップを使用してカラダを動かしていきます。	必要
	かんたんエアロ	30分	35名	エアロビクスの基本のステップを中心にカラダを動かしていきます。	必要
	ローインパクト	45分	35名	かんたんエアロに比べて動きの種類が増え、方向転換が加わります。	必要
ステップ	はじめてステップ	30分	35名	ステップ台の昇降運動で下半身を中心に引き締めていきます！	必要
	かんたんステップ	30分/45分	35名	基本ステップを中心にシンプルな動きで下半身をシェイプアップしていきます。	必要
ダンス	かんたんダンス	30分/45分	35名	ダンスの基本ステップを使用しながら音楽に合わせて楽しく踊っていきます！	必要
	 ZUMBA FITNESS	30/45分	35名	ラテンのリズムに合わせてパーティー気分楽しくダンス♪	必要
	ディスコワールド	45分	35名	70~90年代に一世風靡したディスコサウンドを使用したダンスプログラムです！	必要
コンディショニング	らくらくストレッチ	30分	35名	トレーニングを“楽”しむためにストレッチでカラダを“楽”にしましょう！	不要
	Poleコンディショニング	30分	35名	ストレッチポールを使用し骨盤を正しい位置へ戻し、お尻周りを中心に筋トレをしていきます。	不要
	バレエストレッチ	30分	35名	姿勢を美しく整えながら柔軟性を高めしなやかなカラダを作ります。	不要
	青竹コンディショニング	30分	35名	音楽に合わせて青竹を踏むことで、足ツボを刺激しカラダの調子を整えます。	不要
	バランスコーディネーション	45分	35名	簡単なストレッチや関節ほぐし、トレーニングを通じて筋力、骨格バランスを整えます。	不要
	 CENTERGY	30/45分	35名	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。	不要
	美ユーターボディウェブ	30分	35名	バンドを使用して背骨、肩周り、腰回りを動かすことでインナーマッスルをほぐし、鍛えます。	不要
	ボディシェイプ	30分	35名	自重を使ってして全身をバランスよく引き締めていきます。	不要
格闘技	EASY ボクササイズ	30分	35名	パンチの基本動作で汗をかくボクササイズでストレス解消を！	必要
	 MIGHT	30/45分	35名	総合格闘技の動きでストレス発散、脂肪燃焼できるプログラムです。	必要
パワー	ラディカルパワー 	30/45分	35名	バーベルを使用し、筋力アップを目指すプログラムです。	必要
ヨーガ	はじめてヨーガ	30分	35名	ヨガの基本的なポーズを中心にとっていきます。初めてヨガに参加される方にオススメです！	不要
	機能改善ヨーガ	45分	35名	スモールボールを使用してヨガのポーズがスムーズに行えるようにカラダを調整していきます。	不要
	ゆったりヨーガ	45分	35名	内側から静かに呼吸と身体を感じ、ポーズを深めています。集中力を高め、心と体の安定を導いていくヨガです。	不要
	キレイになるヨーガ	45分	35名	ヨガのポーズを流れるように行いながら全身をキレイに調整していきます。	不要
	姿勢美人ヨーガ	45分	35名	姿勢改善を中心に丁寧にポーズを行っていきます。	不要
	パワーヨーガ	45分	35名	流れるように連続してポーズをとっていきます。運動量も多く、効果を実感できます。	不要

### フィールドスタジオ

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴	シユース
コンディショニング	寝るだけスッキリ	20分	5名	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
シェイプ	ウォーターバッグ	20分	5名	水の重さや不安定さを活かして体幹のトレーニングができる新感覚トレーニング！	不要
	おなかスマート	20分	5名	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
サポート	フローイン	20分	5名	滑るパッド(フローイン)を使った体幹トレーニング。他のプログラムとは一味違った感覚を体感してみませんか？	不要
	マシン説明会	20分	8名	使用希望のマシンの使用方法、ポイント等をスタッフがご案内させていただきます。	必要

### プール

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴
シェイプ	ウォーターシェイプ	30分	30名	音楽に合わせて筋トレと有酸素トレーニングを交互に行うサーキットプログラムです。
	アクアダンベル	30分	30名	水中用のウォーターダンベルを使用して上半身を中心に引き締めを行っていきます。
	アクアビクス	30分	30名	水の特性を利用し水中で音楽に合わせてカラダを動かしていきます。
	アクアサーキット	30分	30名	有酸素パートとコンディショニングパートを交互に繰り返し脂肪燃焼を目指します。
	AQA 	30分	30名	水の抵抗を利用し様々なジャンルの音楽に合わせて踊っていきます。