

2022年 6月

プログラムスケジュール

フィットネスクラブフコ丸亀店


| | 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 | Poleコンディショニング 義田 9:30~10:00 | | | 機能改善ヨーガ 木村 9:15~10:00 | 寝るだけスッキリ 9:40~10:00 | | 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 | fight 前田 10:15~10:45 | | | HIP Master 義田 10:15~10:35 | | | 5くらくストレッチ 義田 10:30~11:00 | | | かんたんエアロ 三宮 10:15~11:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | CENTERGY 近石 11:00~11:30 | アクアタンベル 義田 10:45~11:15 | | M groove 吉川 10:45~11:15 | | | ZUMBA 松本 11:15~11:45 | NEW!! ウォーターバック 近石 11:20~11:40 | | AS Master 近石 11:15~11:35 | | | はじめてヨーガ 近藤 11:00~11:30 | | | ポテコンディショニング 山家 11:00~11:30 | | |
| 12:00 | Arm Master 義田 11:45~12:05 | | | 姿勢美人ヨーガ 稲露 11:30~12:15 | NEW!! PaDo BEAT 近石 11:30~12:00 | | ローインパクト 草薙 12:00~12:45 | | | 青春コンディショニング 前田 11:45~12:15 | | | パワーヨーガ 近藤 11:45~12:30 | | | ZUMBA 山家 11:45~12:30 | | |
| 13:00 | fight Master 義田 12:15~12:45 | | | CENTERGY 近石 12:30~13:15 | | | Body Master 殿本 13:00~13:30 | | | キレイになるヨーガ 野上 12:30~13:15 | | | アクアタンベル 近石 12:30~13:00 | | | AS Master スタッフ 13:00~13:20 | | |
| 14:00 | ゆったりヨーガ 近藤 13:00~13:45 | | | ZUMBA 唐渡 13:30~14:15 | フローイン 13:30~13:50 | | CENTERGY 北原 13:45~14:30 | | | fight 前田 13:30~14:00 | | | | | | | | |
| 15:00 | パワーヨーガ 近藤 14:00~14:45 | | | AB Master 義田 14:30~14:50 | | | | | | ウォーターシェイプ 殿本 14:15~14:45 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | ブレインキッズ 3歳-5歳クラス 16:15~17:05 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | ブレインキッズ 5歳-9歳クラス 17:15~18:05 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | ブレインキッズ 高学年クラス 18:15~19:05 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | Body Master 吉川 19:30~20:00 | | | かんたんエアロ Chiharu 19:30~20:15 | | | ラディカルパワー POWER Kazunari 19:30~20:00 | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | fight 吉川 20:15~21:00 | アクアタンベル 大北 19:45~20:15 | | 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 | | | ラディカルパワー POWER 北原 19:45~20:30 | | | | | | | | |
| 22:00 | CENTERGY 北原 21:15~21:45 | | | 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

「Fun Fan Master」(ファン ファン マスター) もうご参加しましたか! ?

オナカや腕、ヒップなど気になる部分を集中的にシェイプアップ!
最後まで楽しみながら、あっという間に時間が過ぎるレフコでしか参加できないプログラムです!

※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

表記内容

プログラム名

担当者

開始時間






・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**プログラム開始時刻以降**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。

【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 | シューズ |
|-----------|---|--------|-----|--|------|
| 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 | 30/45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 |  M groove | 30分 | 35名 | 様々なダンスの要素を取り入れ、明るく楽しい音楽で思いっきりカラダを動かしましょう！ | 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 |
| |  M 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 |
| | ボディコンディショニング | 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 |  M fight | 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  | 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、ポーズを深めていきます。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 |



スタジオ

| ジャンル | プログラム名 | 時間 | 定員 | 特 徴 | シューズ |
|----------------|--|-----|-----|--|------|
| Fun Fan Master |  AB Master | 20分 | 35名 | オナカにフォーカスし腹筋の筋力UP、スッキリしたウエスト周りを目指す自重トレーニングプログラム！ | 必要 |
| |  Hip Master | 20分 | 35名 | お尻にフォーカスし、ヒップUP、たるみ防止を目指し、下半身もバランス良くシェイプアップ！ | 必要 |
| |  Arm Master | 20分 | 35名 | 腕にフォーカスし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！ | 必要 |
| |  Body Master | 30分 | 35名 | オナカ・お尻・腕をバランス良くトレーニングができるプログラム。短時間集中型の方へオススメ！ | 必要 |
| |  Fight Master | 30分 | 35名 | パンチの基本動作を習得しながら、音楽に合わせ楽しくストレス解消をしていきます！ | 必要 |

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 | シューズ |
|-----------|----------|-----|----|--|------|
| 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 |
| | 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 |

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。 |
| |  PaDo BEAT | 30分 | 30名 | パドビーを使用して上半身を中心に筋力アップシェイプアップを目指します。 |
| | AQA  ZUMBA FITNESS | 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。 |