


	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				機能改善ヨガ 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	ちくちくストレッチ 義田 10:00~10:30			HIP Master 義田 10:15~10:35			ちくちくストレッチ 義田 10:30~11:00	ウォーターシェイプ 殿本 10:30~11:00		かんたんエアロ 三宮 10:15~11:00								
11:00	CENTERGY 近石 10:45~11:15	アクアタンベル 義田 10:45~11:15		M groove 吉川 10:45~11:15			姿勢美人ヨガ 稲露 11:30~12:15	ウォーターシェイプ 近石 11:30~12:00	ZUMBA 松本 11:15~11:45	ウォーターバック 11:20~11:40	AS Master 近石 11:15~11:35		はじめてヨガ 近藤 11:00~11:30	PaDo BEAT スタッフ 11:15~11:45	ボディコンディショニング 山家 11:00~11:30			
12:00	Arm Master 近石 11:30~11:50						ローインパクト 草薙 12:00~12:45			肩背コンディショニング 前田 11:45~12:15			パワーヨガ 近藤 11:45~12:30		ZUMBA 山家 11:45~12:30			
12:00	Fight Master 義田 12:00~12:30			CENTERGY 近石 12:30~13:15			Body Master 殿本 13:00~13:30			キレイになるヨガ 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 12:45~13:05			
13:00	ゆったりヨガ 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			CENTERGY 倉田 13:15~13:45					
14:00	パワーヨガ 近藤 14:00~14:45			Poleコンディショニング 義田 14:30~15:00					PaDo BEAT 殿本 14:15~14:45	CENTERGY 近石 14:15~14:45			ローインパクト 山根 14:00~14:45					
15:00													バランスコーディネーション 山根 15:00~15:45					
16:00	ブレインキッズ 3歳-5歳クラス 16:15~17:05									ブレインキッズ 3歳-5歳クラス 16:45~17:35			CENTERGY Chiharu 16:45~17:30		CENTERGY 倉田 15:15~16:00		PaDo BEAT 大北 15:30~16:00	
17:00	ブレインキッズ 5歳-9歳クラス 17:15~18:05									ブレインキッズ 5歳-9歳クラス 17:45~18:35			fight 前田 17:45~18:15		ラディカルパワー 北原 POWER 16:45~16:45			
18:00	ブレインキッズ 高学年クラス 18:15~19:05												fight 前田 17:00~17:45					
19:00													ディスコワールド 田井 18:30~19:15					
20:00	Body Master 前田 19:30~20:00	アクアタンベル 大北 19:45~20:15		かんたんエアロ 草薙 19:30~20:15			ラディカルパワー Kazunari POWER 19:30~20:00			パワーカーディオ 北原 POWER 19:45~20:30		AQA ZUMBA 橋本 19:45~20:15						
21:00	fight 前田 20:15~21:00			CENTERGY 北原 20:30~21:00	ウォーターバック 20:30~20:50		fight 前田 20:15~21:00			ZUMBA 橋本 20:45~21:30								
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

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。
- 安全性的な面からプログラム開始時刻以降のご参加・途中退場はご遠慮ください。
- 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


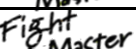
フィットネスクラブフコ

- 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、たるみ防止を目指す。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。