

# ★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                     |                                       |      | 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                         |                         |                                       |      |       |  |      |       |  |      |       |  |      |       |                                   |      |       |        |   |
| 10:00                        |                         | ボディシェイプ<br>9:30~10:15<br>井口           |      |       | ソフトヨガ<br>9:25~10:10<br>Keiko               |      |       | かんたんエアロ<br>9:30~10:15<br>後藤(壮)             |      |       | 全身ストレッチ<br>9:30~10:00                    |      |       |                                   |      |       |        |   |
| 11:00                        |                         | ソフトヨガ<br>10:30~11:15<br>中山            |      |       | ストレッチボール<br>ピラティス<br>10:30~11:15<br>山下     |      |       | ピラティス<br>10:30~11:15<br>山下                 |      |       | ローインパクト<br>10:15~11:00<br>稲田             |      |       | ソフトヨガ<br>10:00~10:45<br>Keiko     |      |       |        | ソフトヨガ<br>10:15~11:00<br>Kayoko  |
| 12:00                        |                         | 各週MASTER<br>11:30~11:50               |      |       | 歩行サポートスクール<br>ヘルスファイト<br>11:30~12:30       |      |       | 全身ストレッチ<br>11:30~12:00                     |      |       | ハタヨガ<br>11:15~12:00<br>Kayoko            |      |       | かんたんエアロ<br>11:00~11:45<br>山元      |      |       |        | ボディコンディショニング<br>11:15~12:00<br>稲田   |
| 13:00                        |                         | 骨盤調整ヨガ<br>12:15~13:00<br>竹原           |      |       | ZUMBA<br>13:15~14:00<br>山本                 |      |       | パワーヨガ<br>12:15~13:00<br>Keiko              |      |       | MEGADANZ<br>12:15~13:00<br>NANA          |      |       | 美尻体幹EX<br>12:00~12:45<br>Keiko    |      |       |        | かんたんエアロ<br>12:15~13:00<br>稲田  |
| 14:00                        | ウォーターバック<br>13:30~13:50 | かんたんエアロ<br>13:15~14:00<br>平田          |      |       | ウォーターバック<br>14:15~14:35                    |      |       | NEEJAMI<br>14:00~14:45<br>平田               |      |       | GROUP<br>fight<br>13:15~13:45<br>YU-KO   |      |       | アクアピクス<br>11:30~12:00<br>稲田       |      |       |        | POWER<br>RADICAL FITNESS<br>13:15~14:00<br>KOTARO                                     |
| 15:00                        |                         | ZUMBA<br>14:15~15:00<br>平田            |      |       | ローインパクト<br>14:15~14:45<br>池上               |      |       | アクアピクス<br>14:00~14:30<br>山元                |      |       | GROUP<br>CENTERGY<br>13:20~14:05<br>NANA |      |       | ハタフローヨガ<br>14:00~14:45<br>竹原      |      |       |        | GROUP<br>CENTERGY<br>14:15~15:00<br>KIRARA  |
| 16:00                        |                         | VOLTBOX<br>¥15:20~15:50               |      |       | 骨盤リセット&ST<br>15:00~15:30                   |      |       | かんたんエアロ<br>15:00~15:45<br>山元               |      |       | FUREA<br>14:20~15:20                     |      |       | VOLTBOX<br>¥15:10~15:40           |      |       |        | GROUP<br>fight<br>15:15~16:00<br>KAYO   |
| 17:00                        |                         |                                       |      |       | VOLTERS<br>チアスクール<br>キッズクラス<br>16:30~17:30 |      |       |  |      |       |  |      |       | ボディコンディショニング<br>16:00~16:45<br>村上 |      |       |        |   |
| 18:00                        |                         |                                       |      |       | VOLTERS<br>チアスクール<br>ミドルクラス<br>17:40~18:40 |      |       |  |      |       |  |      |       | かんたんエアロ<br>17:00~17:45<br>村上      |      |       |        | 18:00プールエリア終了<br>18:30トレーニング終了  |
| 19:00                        |                         | Hip Master+                           |      |       | VOLTBOX<br>¥18:25~18:55                    |      |       | VOLTBOX<br>¥18:55~19:25                    |      |       |  |      |       |                                   |      |       |        | 表記の開始時間までに<br>予約箇所にお入りください。<br>各プログラムには定員数が<br>決まっております。<br>スタジオ40名 プール25名<br>フィールド5名 |
| 20:00                        |                         | ハタ・ヨガ<br>19:15~20:00<br>錦戸            |      |       | ウォーターバック<br>19:15~19:35                    |      |       | かんたんエアロ<br>19:15~19:45<br>稲田               |      |       | GROUP<br>fight<br>19:15~20:00<br>KOTARO  |      |       |                                   |      |       |        | 20:00プールエリア終了<br>20:30トレーニング終了  |
| 21:00                        |                         | Arm Master+                           |      |       | ウォーターバック<br>19:45~20:15<br>米加田             |      |       | GROUP<br>CENTERGY<br>20:00~20:30<br>KIRARA |      |       | AB Master+                               |      |       | ZUMBA<br>20:15~21:00<br>山本        |      |       |        |   |
| 22:00                        |                         | ローインパクト<br>20:15~21:00<br>錦戸          |      |       | ZUMBA<br>20:45~21:15<br>米加田                |      |       | やさしいヨガ<br>20:45~21:30<br>aki               |      |       | Arm Master+                              |      |       |                                   |      |       |        |   |
|                              |                         | GROUP<br>fight<br>21:15~22:00<br>KAYO |      |       | POWER<br>21:30~22:00<br>KOTARO             |      |       |  |      |       |  |      |       |                                   |      |       |        |   |
| 22:00 プールエリア終了 22:30トレーニング終了 |                         |                                       |      |       |  |      |       |  |      |       |  |      |       |                                   |      |       |        |   |

各週で上記の  
レッスンを  
交互に行います。

歩行サポートスクール  
ヘルスファイト  
「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。  
メティメッセ  
桜土宇監修の  
スクールです。

FUREA  
温活ヨガスタジオ  
FUREA (フレア)  
のスクールヨガです。  
1/12 1/26  
事前体験会が開催さ  
れます。  
定員制で15名まで  
ですので、  
お早めにお問い合わせ  
ください！

20:00プールエリア終了  
20:30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  |                | 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   | ◆   | 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   | ◆   | 有料 VOLTBOX     | 30                    | 暗闇の空間でサンドバックをたたき、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。                                 |  | ◆◆   |        |
|               | 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   | ◆◆  | スクール           | レッスン名                 | 時間   | 内容   | シューズ |        |
|               | 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   | ◆   |                | 歩行サポートスクール ヘルズ健行      | 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           | 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   | ◆   | FUREA 水活ヨガスタジオ | 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   | ◆   | 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！                        |  |      |        |
|               | 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   | ◆   | 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。⇒⇒⇒                 |  |      |        |