



フィットネスクラブ  
レフコ 大分店

# プログラムスケジュール

2020年  
1月~

住所：大分県大分市古国府234

TEL: 0120-025-237

URL: <http://www.refco.ne.jp>

平日 10:00~24:00  
土曜日 10:00~22:00  
日・祝日 10:00~20:00

メンテナンス日  
毎週木曜日  
夏季・年末年始

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール			
10:00	フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ			フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ			フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ			フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ			フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ			フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ					
11:00	10:30~11:15 ローインパクト45 柴田 真梨子	10:30~11:15 ヨガ・フロー45 中森 恭子	10:30~11:20 RUN50	10:30~11:15 かんたんエアロ 篠崎 万彩乃	10:30~11:15 ファンクショナル ピラティス45 斉藤 哲也	10:30~11:15 スイム中級 栗山 真子	10:30~11:15 ZUMBA 起田 利香	10:30~11:15 フラダンス入門 西村 聖	10:30~11:00 タイカン★ウォーク	10:30~11:00 水泳入門	10:30~11:15 ローインパクト45 佐藤 真由美	10:30~11:30 ヨガ・フロー60 仲島 里佳	10:30~11:20 RUN50	10:30~11:15 スイム初級 栗山 真子	10:30~11:15 ローインパクト45 後藤 智恵子	10:30~11:15 全身ストレッチ	11:00~11:30 RUN30	11:00~11:45 アクアピクス45 篠崎 万彩乃			
12:00	11:30~12:15 ZUMBA 小手川 智美	11:30~11:50 骨盤リセット	11:35~12:05 パタ平入門	11:30~12:15 ローインパクト45 小野 智美	11:30~12:15 やさしい太極拳 竹中 貴	11:30~12:15 アクアピクス45 篠崎 万彩乃	11:30~12:15 ハイ&ロー 安部 さくら	11:30~12:15 ヒーリングヨガ MAKO		11:00~11:45 アクアピクス45 渡辺 和代	11:35~12:20 フランスコーディネーション 佐藤 真由美	11:45~12:30 かんたんエアロ 小野 智美		11:30~12:30 ハタヨガ60 岡田 恵子			11:00~11:30 RUN30	11:30~12:15 ハタヨガ45 園田 美由紀			
13:00				12:30~13:30 ハタヨガ60 中森 恭子																	
14:00	13:00~14:00 ピラティス60 篠崎 万彩乃	13:30~14:15 ローインパクト45 佐藤 真由美		13:45~14:15 ラディカルパワー30 測 美由紀	13:45~14:15 はじめてステップ30 後藤 智恵子	13:15~14:00 スイム初級 管 文子	13:15~14:15 ファットバーナー 佐藤 真由美	13:30~14:15 ピラティス45 SO		13:30~14:00 エンジョイスイミング	13:30~14:15 RITMOS 武生 由莉香	13:30~14:15 ボルドプラ 斉藤 哲也	13:30~14:00 タイカン★ウォーク	13:45~14:15 クロール初級	13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子	14:00~15:00 ヨガ・フロー60 yangyang		13:30~14:15 ラディカルパワー45			
15:00	14:15~15:00 エンジョイステップ 篠崎 万彩乃			14:30~15:15 ZUMBA 起田 利香			14:30~15:00 fight 30 TA-BO			14:05~14:50 スイム初級 伊藤 政美	14:30~15:15 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃	14:30~15:15 ハタヨガ45 SO	14:30~15:00 ウォーターシェイプ		14:45~15:15 ラディカルパワー30			14:30~15:15 fight 45 KUNIYA			
16:00	15:15~16:00 かんたんエアロ 三重野 和幸					15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース	15:15~16:00 ジャズダンス入門 小網 孝子			15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース			15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース		15:30~16:30 ジャズダンス 小網 孝子			15:30~16:15 ヒーリングヨガ MIYUKI			
17:00				<b>タイカン★ウォーク</b> 体幹ウォーキングと 筋力エクササイズのクラスです★ みんなで歩いて元気ハツラツ!			16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース			<b>RUN30/50</b> 心拍計を使用して適切なスピード を設定。ムリなく脂肪燃焼・心肺機 能向上を目指します!			16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース					16:30~17:00 RUN30			
18:00						17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース	17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース			17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース			18:00~19:00 J☆Dance キッズスクール								
19:00																					
20:00	19:15~20:00 RITMOS 篠崎 万彩乃	19:30~20:00 RUN30		19:30~20:00 fight 45 弘田 陽平			19:15~20:00 エンジョイステップ 松井 香織	19:40~20:00 シェイプファイト			19:15~20:00 fight 45 TA-BO								19:30 トレーニング時間終了		
21:00	20:15~21:00 fight 45 TA-BO	20:15~21:00 ピラティス45 篠崎 万彩乃		20:15~21:00 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃	20:30~20:50 骨盤リセット		20:15~21:00 パワーカード45 小柳 賢汰	20:25~20:55 はじめてステップ30 佐藤 真由美		20:00~20:30 エンジョイスイミング	20:15~21:00 ZUMBA 45 小手川 智美	20:30~20:50 骨盤リセット	20:30~21:00 アクアピクス30 渡辺 和代						21:00~21:30 RUN30		
22:00	21:15~22:00 ラディカルパワー45 小柳 賢汰	21:15~22:00 ハタヨガ45 yangyang		21:15~22:00 fight 45 KUNIYA	21:00~21:45 ハタヨガ45 園田 美由紀		21:15~22:00 ローインパクト45 佐藤 真由美	21:15~22:00 ヨガ・フロー45 岡田 恵子	21:30~22:00 RUN30		21:15~22:00 レギュラー 松井 香織	21:15~22:00 フランスコーディネーション 岡田 恵子							21:30 トレーニング時間終了		
23:00	23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了					

**表示のご案内**

- 📅 は定員制プログラムとなります。 ※開始30分前より予約カウンターにて受付します。
- 🏊 スタジオプログラムへのご参加が初めての方におすすめ。 遠赤外線床暖房HEATPLUSにより身体の芯から温まる「ほんのりあったか〜い」プログラム

※RUN30/50は、開始40分前から受付～開始10分前に受付終了いたします。  
 ※スイミングスクールの時間帯（15:30～18:30）は、コース規制がございます。予めご了承ください。  
 ※インストラクターが代行になる際は館内ボードでの掲示、ホームページでのお知らせにてご案内させていただきます。  
 ※スケジュールは時期により変更となりますので、予めご了承ください。

# プログラム内容一覧

	プログラム名	時間(分)	難度	内容	目的・効果	定員
心拍トレーニング	RUN30	30	♥	RUN30/50のお試しクラス。心拍数を図りながら、インターバルトレーニングにチャレンジします。	燃 体 癒 整 踊	10名
	RUN50	50	♥	45分間続けて走る自信が無い方、初めての方などにお勧めです。ランニングと筋力トレーニングの組み合わせで脂肪燃焼します!	燃 体 癒 整 踊	10名
	かんたんエアロ	45	♥	久しぶりに運動される方、エアロビクスに挑戦したい方におすすめのクラスです。	燃 体 癒 整 踊	なし
エアロビクス	ローインパクト45	45	◇	軽い運動で汗を流したい方におすすめ。ウォーキングが中心となります。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ハイ&ロー	45	◇◇	エアロビクスに慣れてきた方におすすめ。ジョギングが入る中級クラス。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ファットバーナー	60	◇◇	エアロビクスに少し慣れてきた方におすすめ。走る・跳ぶは行いません。	燃 体 癒 整 踊	なし
	レギュラー	60	◇◇◇	エアロビクスに慣れた方におすすめ。ジョギングも入る中上級クラス。	燃 体 癒 整 踊	なし
	はじめてステップ30	30	♥	ステップ初心者におすすめ。初めての方でも気軽に参加していただけます。	燃 体 癒 整 踊	20名
	エンジョイステップ	45	◇◇	ステップ台を使った運動を行います。エアロビクスになれてきた方におすすめ。	燃 体 癒 整 踊	40名
	フラダンス入門	45	♥	フラダンスの基本的な動きを中心に踊ります。初めての方でも楽しめるクラスです。	燃 体 癒 整 踊	なし
ダンス	ジャズダンス入門	45	♥	しなやかな身体づくりを目指したい方へ、ジャズダンスの入門編。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ジャズダンス	60	◇◇	ジャズダンスの動きとステップを行いながら、楽しく踊るプログラムです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ZUMBA	45	◇◇	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	RITMOS	45	◇◇	音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	全身ストレッチ	20	♥	全身の身体を気持ちよく伸ばすクラスです。柔軟性を向上して、ケガをしにくい、しなやかな身体をつくりましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
コンディショニング	ヒーリングヨガ	45	♥	ゆっくりとした呼吸に合わせてポーズを取りましょう。自律神経を整え、心身をリラックスさせることが目的です。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ヨガ・フロー	45/60	◇	ポーズを続けて行うパワーヨガのクラス。シェイプアップをしたい方に。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ハタヨガ	45/60	◇	ポーズと呼吸で心と体をつなぎ、心身のリラックスをはかります。	燃 体 癒 整 踊	なし
	やさしい太極拳	45	♥	太極拳の動きをベースに全身を動かし、内側から美と健康をつくりだします!	燃 体 癒 整 踊	なし
	ポルドブラ	45	◇	バレエやピラティスのエッセンスを取り入れ、美しくエレガントな身のこなしを身に付けるプログラムです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	骨盤リセット	20	♥	骨盤周辺の筋肉を緩め、リラックスさせます。	燃 体 癒 整 踊	20名
コアストレッチング	骨盤体操	20	♥	骨盤周りの筋肉を刺激し、お腹を引き締めます!	燃 体 癒 整 踊	20名
	はじめてピラティス	30	♥	ケガをする前の予防が大切。やさしいピラティスエクササイズを通じた運動で膝痛や腰痛を防ぎましょう!	燃 体 癒 整 踊	なし
	ピラティス	45/60	◇◇	カラダの芯から鍛えられ、姿勢が整います。マットを使用したピラティスを行います。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ファンクショナルピラティス	45	◇◇	カラダの芯から鍛えられ、姿勢が整います。アイテムを使用したバリエーションにもチャレンジしてみましょう。	燃 体 癒 整 踊	20名
	バランスコーディネーション	45	♥	やさしいストレッチやエクササイズで、筋力、骨格、自律神経のバランスを整え快適ボディを目指します。	燃 体 癒 整 踊	なし
かんたん	タイカン★ウォーク	30	♥	ウォーキングと筋トレを組み合わせ、楽しく脂肪燃焼を目指すシェイプアッププログラム!	燃 体 癒 整 踊	10名
	シェイプファイト	20	♥	シンプルな格闘技の動きで、気持ちのいい汗がかけられるクラスです。「動ける!」を体感し、カラダを活性化することで運動効果を高めましょう!	燃 体 癒 整 踊	なし
フィットネス	ラディカルパワー	30/45	♥/◇	バーベルの筋コンディショニングプログラム!全身の筋持久力を高め、シェイプアップを目指すクラス!	燃 体 癒 整 踊	40名
	パワーカーディオ	45	◇	バーベルの筋コンディショニングプログラムにシンプルなエアロパートを行います。しっかり汗をかきましょう!	燃 体 癒 整 踊	40名
mossa	M fight	30/45	♥/◇	アメリカ発の格闘技エクササイズ。ストレス発散・ダイエットにも最適です! Let's move!	燃 体 癒 整 踊	なし
時間短縮	FAT BURN	30	◇◇	「脂肪燃焼」に効果絶大!誰もがチャレンジしたくなるマックスインテンシティ!自分に挑戦しましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし

	プログラム名	時間(分)	難度	内容	目的・効果	定員
アクア	アクアビクス	30/45	♥/◇	水の浮力で膝・腰に優しく、音楽に合わせて身体を動かし、最後はアイテムを使ってシェイプアップを目指します。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ウォーターシェイプ	30	♥	腰や膝に優しいプールで30分で脂肪燃焼。あこがれボディを手に入れよう!	燃 体 癒 整 踊	20名
スイミング	水泳入門	30	♥	水慣れ。パタ足の練習から始めます。これから水泳を始める方におすすめです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	クロール初級	30	♥	プールが初めての方から息継ぎまでの練習をします。 ※クロール25M泳げない方対象。	燃 体 癒 整 踊	なし
	バタ平入門	30	◇	平泳ぎ、バタフライのキック習得のクラスです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	エンジョイスイミング	30	◇◇	500M前後を皆で楽しく泳ぎましょう。 ※クロール25M以上泳げる方対象。	燃 体 癒 整 踊	なし
	スイムトレーニング	30	◇◇	700M前後を目標に泳ぎこみます。 ※クロール50M以上泳げる方対象。	燃 体 癒 整 踊	なし
	スイム初級	45	♥	クロール・背泳ぎ25M習得を目指すクラスです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	スイム中級	45	◇◇	クロール・背泳ぎの泳力向上、平泳ぎ・バタフライの泳ぎの習得を目指すクラスです。 ※背泳ぎが25M以上泳げる方対象。	燃 体 癒 整 踊	なし

## レココの子おしプログラム

### RUN30/50

#### ランニング&筋トレ

走るための体力をつけたい方へ!

心拍数を管理しながら適切な負荷でトレーニングできます。

★効果……脂肪燃焼・心肺機能向上




### YOGA

♥ヨガをこれから始めたい方へ

- ヒーリングヨガ……心身ともにリラックス

心身ともにリラックス

- ヨガ・フロー……アクティブに代謝アップ
- ハタヨガ……ゆったりとポーズを楽しむ



### ステップアップのピラミッド

- ◇◇◇ 中上級プログラム
- ◇◇ 中級プログラム
- ◇ 初級プログラム

♥ 初心者マークプログラム はじめての方におすすめ!

👁️ 姿勢改善プログラム シェイプアップや体力アップへの近道です!

### 目的・効果から自分に適したプログラムを選べます。

- 燃 脂肪燃焼、引き締め
- 体 体力向上
- 癒 リラックス
- 整 体を整える
- 踊 楽しく踊る

- ♥ 初心者マークは初めての方でもお気軽にご参加頂けるプログラムとなります。
- 📍 スタジオ及びジムの定員制プログラムに関しては、レッスン開始30分前より所定の位置で予約カードをお取り下さい。(カードはお一人様一枚とさせていただきます。)
- 📍 RUN30/50は、開始40分前から受付～開始10分前に受付終了いたします。
- 📍 プールの定員制プログラムに関しては、レッスン開始30分前より所定の位置で受付簿にお名前をご記入下さい。(ご本人様をご記入下さい。)
- 📍 15:30～19:00の間に行っているキッズスクール(スイミング・ダンス)に関してもプログラムスケジュールに時間帯の表記をしております。

