


フィットネスクラブレフコゆめモール下関店

スタジオプログラム

ジャンル	プログラム名	時間	内容	定員	シューズ	難度	強度
エアロビクス	かんたんエアロ	30	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。	30		◆	◆
	ラテンエアロ	30	ラテンの要素を取り入れた有酸素プログラムです。エアロビクスに少し慣れてきた方にオススメ	30		◆◆	◆◆
ダンス	GroupGroove	30/45	ダンスにインスパイアされたプログラムで、様々なダンスの要素を取り入れたプログラムです。明るく楽しい音楽で思いっきり身体を動かしましょう!	30		◆◆	◆/◆◆
	メガダンス	30/45	フィットネスにおける運動効果はもちろん、あらゆるダンスの振付を習得する喜び、非日常の空間の中でメガ(大きな)級な楽しさを体感できるプログラムです。	30		◆◆	◆/◆◆
	ZUMBA	30/45	フィットネスに加え、エンターテイメント、文化等、様々な要素を融合させた、グローバルなライフスタイルプログラムです。	30		◆◆	◆/◆◆
ヨガ・コンディショニング	ペルビックヨガ	30	ゆっくりとした呼吸で、身体に無理なく全身を伸ばしからだの可動域を広げていきます。	30	不要	◆	◆
	ハタヨガ	30/45	ゆっくりとした呼吸で、身体に無理なく全身の調整をしていきます。ヨガに慣れていない方でも安心してご参加いただけます。	30	不要	◆	◆
	リラクソヨガ	30/45	ゆっくりとした呼吸で、心身共にリラックスさせながら身体に無理なく全身の調整をしていきます。	30	不要	◆	◆
	腸活ヨガ	30	腸の働きを整え身体の調子を整えていくプログラムです。リラックスしながら気持ちよく身体を動かしましょう。	30	不要	◆	◆
	バランスコーディネーション	30	身体のバランスを整え、きれいな身体を作ります。きれいな身体は姿勢から♪	30	不要	◆	◆
	コンディショニング	45	自分でできる身体の調整をしていきます。身体の調子が整うことで心も軽くなります。	30	不要	◆	◆
	背骨コンディショニング	45	背骨に重点を当てたプログラムです。身体の調子を整え、バランスを良くしていきます。	30	不要	◆	◆
	リフレッシュストレッチ	30		30	不要	◆	◆
筋トレ・格闘技	GroupCentergy	30/45	ゆっくりとした呼吸で、身体に無理なく全身の調整をしていきます。心と身体の調和を目的とし、心身の鍛錬とともに健康増進に適したクラスです。	30		◆◆	◆/◆◆
	おなかスマート	30	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	30		◆	◆◆
	ラディカルパワー	30/45	音楽に合わせてバーベルトレーニングを行うプログラムです。重さを自由に変えられるから、体力に自信が無くても大丈夫。	30		◆◆	◆◆/◆◆◆
	パワーカーディオ	45	音楽に合わせてバーベルトレーニングを行うプログラムです。さらにパワーカーディオのクラスなら有酸素運動も入り、脂肪燃焼効果抜群!	30		◆◆	◆◆
ショート (フィールドスタジオ)	GroupFight	30/45	様々な格闘技の動きを取り入れた、アメリカ発のプログラムです。音楽に合わせてパンチ、キック!盛り上がる音楽に合わせてストレス発散できます!!	30		◆◆	◆/◆◆
	おなかスマート	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	30	不要	◆	◆
	ウォーターバッグ	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!	30	不要	◆	◆
アクア	寝るだけスッキリ	20	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。	30	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、お腹周りの引き締め効果抜群!	-	-	◆	◆
泳法	機能改善水中運動	30	水の抵抗を利用して身体の機能改善を目的にエクササイズしていきます。	-	-	◆	◆
	はじめてクロール	30	クロールの練習をしたい方にお勧めのプログラムです。基礎からしっかり練習します。	-	-	◆	◆
	はじめて平泳ぎ	30	平泳ぎの練習をしたい方にお勧めのプログラムです。キックや手の動きを重点的に練習します。	-	-	◆	◆



レフコ ゆめモール下関店

 **0120-997-490**

山口県下関市新椋野1丁目2番10号
URL <http://www.refco.ne.jp>

平日 10:00~24:00 メンテナンス日
土曜日 10:00~21:00 毎週木曜日
日・祝日 10:00~19:00 夏季・年末年始