

フィットネスクラブ レフCOMY下関店

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	フィットネス スタジオ*	コラーゲンフィールド スタジオ	プール	フィットネス スタジオ*	コラーゲンフィールド スタジオ	プール	フィットネス スタジオ*	コラーゲンフィールド スタジオ	プール	フィットネス スタジオ*	コラーゲンフィールド スタジオ	プール	フィットネス スタジオ*	コラーゲンフィールド スタジオ	プール	フィットネス スタジオ*	コラーゲンフィールド スタジオ	プール	
10:00																			
11:00	10:30~11:00 ベルビクヨーガ			10:30~11:00 ラテンエアロ 向	10:40~11:00 ウォーターバック		10:30~11:00 グループファイト	10:30~11:15 ボディメイク スクール		10:30~11:00 躰活ヨガ K☆	10:40~11:00 ウォーターバック	10:40~11:00 アグアワーク							
12:00		11:00~11:20 おなかスマート																	
13:00	11:15~11:45 グループファイト YOKO			11:15~12:00 グループグルーヴ YOSHIO		11:15~11:45 機能改善水中運動 向													11:30~12:00 ハタヨガ 平原
14:00		12:00~12:45 ボディメイク スクール																	
15:00	12:00~12:45 パワーカーディオ 政田			12:15~13:00 グループセンター TOMOE			12:00~12:30 ZUMBA AKI	12:00~12:20 ウォーターバック		12:00~12:30 グループグルーヴ YOSHIO		12:00~12:30 はじめてクロール							12:30~13:00 メガダンス 平原
16:00	13:00~13:30 バランス コーディネーション 石中	13:00~13:20 ウォーターバック																	
17:00	13:45~14:15 メガダンス 石中			13:15~13:45 かんたんエアロ 瀧口	13:40~14:00 寝るだけスッキリ														
18:00	14:30~15:00 ハタヨガ 政田		14:30~15:00 はじめて平泳ぎ	14:00~14:45 腰痛 コンディショニング 高嶋															
19:00																			
20:00	14:45~15:15 グループセンター TOMOE						14:00~14:20 おなかスマート												
21:00																			
22:00																			



NEW

## ウォーターバッグ

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！  
水の量で強度調節ができるので  
初めての方でも安心してご参加いただけます。










**¥**・・・初心者向けの  
有料スクールです

平日18時以降及び、土日祝の20分  
ショートレッスンはフィールドスタ  
ジオでの実施となります。

**全てのプログラムが定員制となります。**  
**フィットネススタジオ 30名**  
**予約はプログラム開始30分前からお受けいたします。**  
**ナイト会員様のご利用は20:00~となります。**  
**※デイトム会員様は日・祝日**  
**デイトムB会員様、ナイト会員様は土日・祝日のご利用の際に**  
**別途時間外利用料が必要です。**

# 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。ヨガに慣れていな方でも安心してご参加いただけます。	30	不要	◆	◆
	リラックスヨガ	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	心身共にリフレッシュするストレッチのクラスです。初心者の方でも安心してご参加いただけます。	30	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	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		◆	◆◆
	ラディカルパワー	30/45	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!	30		◆◆	◆◆/◆◆◆
	パワーカーディオ	45	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。	30		◆◆	◆◆
ショート (フィールドスタジオ)	GroupFight	30/45	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。	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	◆	◆
	アクアウォーク	20	水中ウォーキングのクラスです。効果的な歩き方を練習して、水中の運動効果を得ることができます。	-	-	◆	◆
	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。	-	-	◆	◆

**おすすめプログラム**



**GROOVE**  
GET A MOVE ON!



**MOT**




**CENTERGY**  
CENTER YOUR ENERGY!



**RADICAL POWER**

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