

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			2021年1月4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
10:30~11:00 ベルビックヨーガ			10:30~11:00 ハタヨガ 向	10:40~11:00 ウォーターバック		10:30~11:00 グループフィット	10:30~11:15 ボディメイク スクール		10:30~11:00 ローインパクト KO★	10:40~11:00 ウォーターバック	10:40~11:00 アクアウォーク						
11:15~11:45 グループフィット YOKO	11:00~11:20 おながスマート		11:15~12:00 グループブルー YOSHIO		11:15~11:45 機能改善水中運動 向	11:15~11:45 リフレッシュ ストレッチ AKI			11:15~11:45 ラディカルパワー 政田			11:00~11:30 コンディショニング 林				11:30~12:00 ハタヨガ 平原	
12:00~12:45 パワーカーディオ 政田	12:00~12:45 ボディメイク スクール		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 グループブルー YOSHIO		12:00~12:30 はじめてクロール	12:00~12:30 グループセンター				12:30~13:00 メガダンス 平原	12:40~13:00 ウォーターバック
13:00~13:30 バランス コーディネーション 石中	13:00~13:20 フローイン		13:15~13:45 かんたんエアロ 瀬口	13:40~14:00 寝るだけスッキリ		12:45~13:30 リラクソヨガ 松崎			12:45~13:30 グループセンター TOMOE								13:30~14:15 ボディメイク スクール
13:45~14:15 ZUMBA 石中			14:00~14:45 腰痛 コンディショニング 高嶋			13:45~14:30 ラディカルパワー 矢崎	14:00~14:20 フローイン		13:45~14:15 おながスマート			14:15~14:45 かんたんエアロ 瀬	14:00~14:20 寝るだけスッキリ				
14:30~15:00 ハタヨガ 政田	14:30~15:00 はじめて平泳ぎ		15:00~15:30 ZUMBA 高嶋			14:45~15:15 グループセンター TOMOE			14:30~15:15 ZUMBA 秋田	14:40~15:00 寝るだけスッキリ							
 <p>NEW ウォーターバッグ</p> <p>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。</p>			18:30~19:15 ボディメイク スクール			19:00~19:30 おながスマート											
			19:30~20:15 ラディカルパワー 矢崎	19:40~20:00 寝るだけスッキリ		19:45~20:15 ラディカルパワー	19:40~20:00 ウォーターバック		19:45~20:15 ZUMBA Tida		19:30~20:00 グループセンター YUI						
20:30~21:15 グループブルー YOSHIO			20:30~21:00 グループフィット			20:30~21:00 ラディカルパワー 矢崎	20:40~21:00 寝るだけスッキリ		20:15~21:00 ZUMBA 上田	20:40~21:00 ウォーターバック		20:30トレーニング時間終了					
21:30~22:00 バランス コーディネーション 矢崎			21:15~22:00 グループセンター YUI			21:15~22:00 グループフィット			21:15~22:00 ラディカルパワー 矢崎	21:15~22:00 ボディメイク スクール							
22:30トレーニング時間終了			22:30トレーニング時間終了			22:30トレーニング時間終了			22:30トレーニング時間終了			22:30トレーニング時間終了			18:30トレーニング時間終了		

¥・・・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		◆	◆
	ローインパクト	30	エアロビクスに慣れてきた方にお勧めです。次のステップへ進むために足の動き等を少し複雑にしていきます。	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	◆	◆
	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	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	音楽に合わせてパーベルトレーニングを行うプログラムです。重さを自由に換えられるから、体力に自信が無くても大丈夫。	30		◆◆	◆◆/◆◆◆
	パワーカーディオ	45	音楽に合わせてパ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	10	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!	10	不要	◆	◆
	フローイン	20	専用の道具を用いて床の上で足や手を滑らせて行う新感覚トレーニング。筋力アップや可動域の向上ができます。	10	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。	10	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






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 10:00~23:00 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