



# 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         | 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の可動域を広げていきます。                                   | 35 | 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。                  | 35 | 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。                             | 35 | 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♪                                       | 35 | 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。                                   | 35 | 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。                                  | 35 | 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。                             | 35 | 不要  | ◆   | ◆      |
| 筋トレ・格闘技・トレーニング      | 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。       | 35 |    | ◆◆  | ◆/◆◆   |
|                     | 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                                   | 35 |    | ◆   | ◆◆     |
|                     | 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、体力に自信がなくても大丈夫。                  | 35 |   | ◆◆  | ◆◆/◆◆◆ |
|                     | 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 |  | ◆◆  | ◆◆     |
|                     | UBOUND        | 30/45 | ミニトランポリンの弾力面を使用し、有酸素運動を行います。足腰への負担は少ないですが、高強度のトレーニングです。                   | 35 |  | ◆◆◆ | ◆◆◆    |
| ショート<br>(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。                            | -  | -   | ◆   | ◆      |
| 泳法                  | 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!                            | -  | -   | ◆   | ◆      |
|                     | 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!



MIGHT



UBOUND



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 10:00~23:00 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