

フィットネスクラブ レフコYM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	コア スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	コア スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	コア スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	コア スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	コア スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	コア スタジオ	プール	
10:30~11:00 ベルビックヨーガ		10:30~10:50 アクアワーク	10:15~11:00 リフレッシュ ストレッチ AKI	10:40~11:00 ウォーターバッグ		10:30~11:00 グループセンタジー TOMOE	10:15~11:00 リフレッシュ ストレッチ AKI		10:15~11:00 ローインパクト KO☆		10:30~10:50 アクアワーク							
11:15~11:45 かんだんエアロ 石中	11:10~11:30 腰痛肩こり改善 ストレッチ		11:15~12:00 グループグルーヴ YOSHIO			11:15~11:45 ZUMBA AKI			11:15~11:45 UBOUND	11:15~11:45 ホット デトックスシェイプ YOSHIO			11:10~11:30 腰痛肩こり改善 ストレッチ				11:30~12:00 ハタヨガ 平原	
12:00~12:45 メガダンス 石中	12:00~12:20 フロイン		12:15~13:00 グループセンタジー TOMOE	12:30~13:00 コンディショニング 瀬口	12:30~13:00 はじめてクロール	12:00~12:30 UBOUND 伊豆元	12:00~12:45 グループファイト TAKE		12:00~12:30 グループグルーヴ YOSHIO				12:00~12:45 リラックスヨガ 松崎				12:30~13:15 メガダンス 平原	
13:00~13:30 かんだんSTEP 高嶋	13:00~13:30 バランス コーディネーション 石中		13:15~13:45 かんだんエアロ 瀬口	13:30~14:00 グループファイト TAKE	13:10~13:40 クロール中級	12:45~13:30 リラックスヨガ 松崎		13:00~13:30 アクアピクス 政田	12:45~13:30 グループセンタジー TOMOE	13:00~13:30 かんだんエアロ 政田			13:00~13:45 HIP HOP入門 松崎				13:30~14:15 UBOUND	
13:45~14:15 UBOUND 竹田	13:45~14:30 背骨 コンディショニング 高嶋		14:00~14:45 背骨 コンディショニング 高嶋			13:45~14:30 HIP HOP 入門 松崎			13:45~14:15 グループファイト YOKO									14:15~15:00 かんだんエアロ 瀬
14:30~15:15 ラディカルパワー 塩月		14:30~15:00 はじめて平泳ぎ	15:00~15:30 ZUMBA 高嶋	15:10~15:30 腰痛肩こり改善 ストレッチ		14:45~15:30 パワーカーディオ 政田			14:30~15:15 ZUMBA 秋田	14:30~15:00 ハタヨガ 政田								15:00~15:30 グループファイト YOKO
													15:15~15:45 アクアピクス 瀬					15:45~16:30 パワーカーディオ 政田
																		16:15~17:00 エンジョイSTEP 上田
																		17:15~18:00 ラディカルパワー 矢崎
																		18:15~19:00 グループファイト T.K
																		19:00~19:30 グループセンタジー 塩月
																		19:00~19:30 ローインパクト KO☆
																		19:00~19:45 ZUMBA 上田
																		19:15~19:45 バランス コーディネーション 矢崎
																		19:45~20:30 ZUMBA Tida
																		19:45~20:30 ハタヨガ 平原
																		20:00~20:45 UBOUND 矢崎
																		20:00~20:45 グループセンタジー 塩月
																		20:00~20:45 メガダンス 石中
																		20:45~21:30 ラディカルパワー 矢崎
																		21:00~21:45 ラディカルパワー 塩月
																		21:45~22:15 バランス コーディネーション 矢崎
																		21:10~21:30 腰痛肩こり改善 ストレッチ

今月のおすすめ!

デトックスシェイプ

スタジオ内の室温を上げて暖かい部屋の中で行います!  
床暖房の遠赤外線の効果で身体の内側から温め、  
汗をかきやすくします。  
パンチやキックなどの有酸素運動と筋トレをMIXして  
全身の引き締めや毛穴のデトックスに効果絶大!!



プログラムのご予約は  
ラウンジのパソコンでも可能です  
スタッフもお手伝い致します!  
フロイン、ウォーターバッグ  
腰痛肩こり改善ストレッチは定員10名  
その他コラーゲンスタジオは定員20名とさせて

全てのプログラムが定員制となります。  
プログラムのご予約はすべてWEB予約とさせて頂いております。  
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、ナイト会員様は日・祝日  
デイトムB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。

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。	35/20		◆	◆
	ローインパクト	45	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。	35		◆◆	◆◆
	かんたんSTEP	30	ステップ台を使った昇降運動で足腰の強化を行います。ステップ初心者の方でも安心してご参加いただけます。	35		◆	◆
	エンジョイSTEP	30	ステップに少し慣れてきた方にオススメです。初中級のステップクラスで汗がたくさんかけます!	35		◆◆	◆◆
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!	35		◆◆	◆/◆◆
	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。	35/20		◆◆	◆/◆◆
	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。	35		◆◆	◆/◆◆
	HIPHOP入門	45	HIPHOPを始めてみたい方にオススメです!基礎からしっかり練習して上達を目指します。	35		◆◆	◆/◆◆
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。	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。	35/20	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♪	35/20	不要	◆	◆
	コンディショニング	30	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。	20	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。	35/20	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。	35/20	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。	35/20		◆◆	◆/◆◆
	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。重さを自由に換えられるから、体力に自信が無くても大丈夫。	35		◆◆	◆◆/◆◆◆
	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!	35		◆◆	◆◆
	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		◆◆◆	◆◆◆
	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!!	35/20		◆◆	◆/◆◆
アクア	デトックスシェイプ	30	室温を上げた部屋の中で有酸素運動と筋トレをMIXして動きます。簡単な動作をしっかり大きく動く事で達成感を味わえます!!	20		◆	◆
	ウォーターバグ	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	◆	◆
泳法	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。	-	-	◆	◆
泳法	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