

フィットネスクラブ レフコYM下関店

2022/5~

| 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 スタジオ | プール | フィットネス スタジオ | コラーゲン スタジオ | プール | フィットネス スタジオ | コラーゲン スタジオ | プール | フィットネス スタジオ | コラーゲン スタジオ | プール | フィットネス スタジオ | コラーゲン スタジオ | プール | フィットネス スタジオ | コラーゲン スタジオ | プール |
| | hot 10:30~11:00 ペルビックヨーガ | | 10:15~11:00 リフレッシュ ストレッチ AKI | | 10:30~10:50 アクアウォーク | 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 アクアウォーク | | | | | | |
| 11:15~11:45 かんたんエアロ 石中 | 11:10~11:30 肩こり改善 ストレッチ | スイミング スクール | 11:15~11:45 HIP MASTER | | スイミング スクール | 11:15~11:45 ZUMBA AKI | 11:15~11:45 グループセクタジー 塩月 | スイミング スクール | 11:15~11:45 UBOUND 伊豆元 | | スイミング スクール | | 11:10~11:30 腰痛改善 ストレッチ | | | hot 11:30~12:00 ハタヨガ 平原 | |
| 12:00~12:45 ZUMBA 石中 | 12:20~12:40 FIGHT MASTER | | 12:00~12:45 グループセクタジー TOMOE | | 12:15~12:45 はじめてクロール | 12:00~12:30 UBOUND 秋田 | | | 12:00~12:30 BODY MASTER | | | | | | 12:00~12:45 リラックスポウ 松崎 | | |
| 13:00~13:30 かんたんSTEP 高嶋 | 13:00~13:30 バランス コーディネーション 石中 | 13:00~13:30 アクアピクス 秋田 | 13:00~13:45 かんたんエアロ 秋田 | | 13:00~13:30 クロール中級 | 12:45~13:30 リラックスポウ 松崎 | 12:45~13:15 グループファイ TAKE | | 12:45~13:30 グループセクタジー TOMOE | | | | | | 13:00~13:45 HIP HOP入門 松崎 | 12:30~13:15 メガダンス 平原 | |
| 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 | 13:30~14:15 グループファイ TAKE | | 13:45~14:30 HIP HOP 入門 松崎 | | | 13:45~14:15 グループファイ YOKO | | | | | | | 13:30~14:00 グループセクタジー | |
| 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 | 14:30~14:50 AB MASTER | | | 14:10~14:30 HIP MASTER | | 14:30~15:15 ZUMBA 秋田 | hot 14:30~15:00 ハタヨガ 秋田 | | | | | 14:15~15:00 かんたんエアロ 瀧 | 14:15~14:45 UBOUND 秋田 | 14:25~14:45 腰痛改善 ストレッチ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00~15:30 グループファイ YOKO | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 15:15~16:00 ZUMBA 上田 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00~16:45 パワーカーディオ 秋田 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 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 T.K | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:30トレーニング時間終了 |
| 19:00~19:30 グループセクタジー | | | 19:00~19:45 UBOUND 矢崎 | 19:30~19:50 HIP MASTER | | 19:00~19:45 ZUMBA 上田 | 19:00~19:30 おなかスマート 矢崎 | | 19:00~19:45 ラディカルパワー 塩月 | | | | | | | | |
| 19:45~20:30 メガダンス 平原 | 20:10~20:30 腰痛改善 ストレッチ | | 20:00~20:45 グループファイ 秋田 | 20:15~20:45 ピラティス 矢崎 | | 20:00~20:30 UBOUND 伊豆元 | hot 19:50~20:35 アースヨガ 平原 | | 20:00~20:45 UBOUND 秋田 | | 20:30~20:50 AB MASTER | | | | | | 20:30トレーニング時間終了 |
| 20:45~21:30 ラディカルパワー 矢崎 | | | 21:00~21:45 ZUMBA Tida | | | 20:45~21:30 グループファイ T.K | 21:10~21:30 肩こり改善 ストレッチ | | 21:00~21:45 グループセクタジー 塩月 | | | | | | | | |
| 21:45~22:15 バランス コーディネーション 矢崎 | | | | | | 21:45~22:15 ラディカルパワー 矢崎 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

今月のおすすめ!



FUN FAN MASTER

お腹、お尻、腕にターゲットを絞ったプログラムです。
暗い部屋で行うので周囲を気にせず自分のペースで
トレーニングができます。

FIGHT MASTERはパンチを習得しながら
有酸素運動で全身の引き締めを行います!!
初心者の方にとってもオススメ!!

hot

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名とさせて頂きます。

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

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

スタジオ ※😊 初心者の方でも安心してご参加できます

| ジャンル | プログラム名 | 時間 | 内容 | 定員 |
|-----------------|----------------|-------|---|-------|
| エアロビクス | 😊 かんたんエアロ | 30/45 | 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。 | 20/35 |
| | 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 | 45 | 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 |
| | 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。 | 20/35 |
| | 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! 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の可動域を広げていきます。 | 20 |
| | 😊 ハタヨガ | 30 | 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。 | 20 |
| | アースヨガ | 45 | 最大の特徴は禅とヨガとの融合。そこへネイチャーサウンドを掛け合わせるにより、癒しに満ちたプログラムです。 | 20 |
| | リラックスヨガ | 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 |
| | 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♪ | 20 |
| | 背骨コンディショニング | 30/45 | 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。 | 20/35 |
| | リフレッシュストレッチ | 45 | 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。 | 20/35 |
| | 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 |
| | ピラティス | 30 | 呼吸と共に背骨やインナーマッスルを動かし、深く集中した状態を作ります。身体の機能改善や姿勢改善にも効果◎ | 20 |
| 筋トレ | 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 | 20 |
| | 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、体力に自信がなくても大丈夫。 | 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 |
| 格闘技・トレーニング | UBOUND | 30/45 | ミニランボ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!! | 20/35 |
| FunFanマスター | 😊 AB MASTER | 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に。 | 20 |
| | 😊 HIP MASTER | 20/30 | ヒップアップを目標にした集中トレーニング! お尻を意識することで姿勢改善にも効果的です。 | 20/35 |
| | 😊 ARM MASTER | 20 | 二の腕を中心に腕全体と肩を引き締めます! 綺麗でしなやかな腕を目指していきます。 | 35 |
| | 😊 BODY MASTER | 30 | お腹、お尻、腕を中心に全身を引き締めるトレーニング。体全体のシェイプアップにおすすめ。 | 35 |
| | 😊 FIGHT MASTER | 20 | パンチの基本動作で汗をかきます! ボクシング動作でストレス発散を!! | 20 |

| プール | |
|------------|--|
| プログラム名 | 内容 |
| 😊 アクアウォーク | 水中ウォーキングのクラスです。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 | 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にも効果抜群! |
| 😊 はじめてクロール | 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 | 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
 山口県下関市新椋野1丁目2番10号
 URL <http://www.refco.ne.jp>
0120-997-490
 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

レッスン予約は
レフコアプリから
ダウンロードはこちら

お気に入りの場所でレッスンに参加しよう

☆レフコアプリで出来る事☆

- ・レッスンの予約が出来る
- ・スケジュールを簡単に確認
- ・レフコからのお知らせをいち早く通知
- ・スタンプカードでインボディが無料に

App Store または Google Play から
 フィットネスクラブレフコ で検索!

有料スクールが始まります

毎週月曜

キッズダンススクール
 16:45~17:45
 年長さん~小学校6年生まで

大人のスイミングスクール
 月曜~金曜
 ※スクールはカレンダー 11:00~12:00
 がございます。
 詳細はレフコスタッフまで!! ※木曜を除く