

フィットネスクラブ レフコYM下関店

2022/7~

	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	
10:00																			
11:00		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 アクアワーク	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 アクアワーク					
12:00	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 グループセンタジー 塩月	スイミング スクール			11:15~11:45 UBOUND 伊豆元		11:10~11:30 腰痛改善 ストレッチ			hot 11:30~12:00 ハタヨガ 平原		
13:00	12:00~12:45 ZUMBA 石中	12:20~12:40 FIGHT MASTER		12:00~12:45 グループセンタジー TOMOE		12:15~12:45 はじめてクロール	12:00~12:30 UBOUND 政田					12:00~12:30 グループファイト		12:00~12:45 リラックスヨガ 松崎			12:30~13:15 メガダンス 平原		
14:00	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 政田	13:00~13:45 かんたんエアロ 政田		13:00~13:30 背泳ぎ初級	12:45~13:30 リラックスヨガ 松崎	12:45~13:15 グループファイト TAKE				12:45~13:15 リラックスヨガ 政田	12:45~13:30 HIP-HOP入門 (ハ ウス) motomi	13:00~13:45 HIP HOP入門 松崎			13:30~14:00 UBOUND 政田		
15:00	13:45~14:15 UBOUND 竹田	13:45~14:30 指導 コンディショニング 高嶋		14:00~14:45 指導 コンディショニング 高嶋	13:30~14:15 グループファイト TAKE		13:45~14:30 HIP HOP 入門 松崎	14:10~14:30 HIP MASTER				13:30~14:15 グループセンタジー TOMOE					14:15~15:00 かんたんエアロ 瀬	14:25~14:45 腰痛改善 ストレッチ	
16:00	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		14:45~15:30 パワーカーディオ 政田					14:30~15:15 ZUMBA 秋田	hot 14:30~15:15 ハタヨガ 政田				15:00~15:45 グループセンタジー 塩月		
17:00		キッズダンス																	
18:00																			
19:00	19:00~19:30 グループセンタジー 塩月			19:00~19:45 UBOUND 矢崎			18:45~19:30 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							
20:00	19:45~20:30 メガダンス 平原	20:10~20:30 HIP MASTER		20:00~20:45 グループファイト YOKO	20:15~20:45 ピラティス 矢崎		19:45~20:30 アースヨガ 平原					20:00~20:45 UBOUND 政田	20:30~20:50 AB MASTER						
21:00	20:45~21:30 ラディカルパワー 矢崎			21:00~21:45 ZUMBA Tida			20:45~21:30 グループファイト T.K	20:45~21:15 グループセンタジー TOMOE				21:00~21:45 グループセンタジー 塩月							
22:00	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												

**NEW HIP-HOP入門 (ハウス)**  
 新プログラムのHIP-HOPは、ダンスのジャンルは元EXILEのパフォーマーHIROやTRFのSAMが得意としている『ハウス』です。  
 ステップを刻むちょっと大人でクールなダンス！初めての人もここからぜひ！

7月よりフィットネススタジオのレッスンにおきまして、一部定員数が変更となります。  
 グループファイト ZUMBA かんたんエアロ ローインパクト メガダンス HIP-HOP入門 Fun Fanマスター各種  
 上記プログラムにつきましては40名定員となります。

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！  
 フローイン、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。  
 ※デイトタイム会員様、ナイト会員様は日・祝日デイトタイムB会員様は土日・祝日のご利用の際に別途時間外利用

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。	20/40
	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。	40
	😊 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
ダンス	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。	20/40
	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。	40
	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。	40
	HIPHOP入門(ハウス)	45	ステップを中心としたちょっと大人カッコいいダンス「ハウス」基礎からしっかり練習して上達を目指します。	40
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。	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
格闘技・トレーニング	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!!	20/40
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。	20/40
	😊 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。	40
	😊 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。	40
	😊 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。
😊 はじめて背泳ぎ	背泳ぎを始めたい方にお勧めのプログラムです。背浮きからキック、手を付けてのスイムへと進めていきます。
😊 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 10:00~21:30 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!

レフコの習い事 ~各種スクール~ (有料)

(期間制) 大人のスイミングスクール  
 月曜~金曜 11:00~12:00 (木曜を除く)  
 会員: 4,400円(税込) 一般: 6,600円(税込)

※スクール日程につきまして詳細は別紙カレンダーに基づきます。

キッズダンススクール  
 月曜 16:45~17:45 (年間45週)  
 一般: 6,600円(税込) ※会員のお子様お孫様は550円引

※スクール日程につきまして詳細は別紙カレンダーに基づきます。