

フィットネスクラブ レフコYM下関店

2023/6~

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10																		
11		10:30~11:00 パールビクヨガ 予約		10:15~11:00 筋力リリース 予約 AKI														
12	11:15~11:45 かんたんエアロ 石中 予約			11:15~11:45 UBOUND 竹田 予約														
13	12:00~12:45 ZUMBA 石中 予約	12:20~12:40 予約		12:00~12:45 POWER 政田 予約														
14	13:00~13:30 かんたんSTEP 高嶋 予約	13:00~13:30 バランス コーディネーション 石中 予約	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 予約														
15	13:45~14:30 背骨 コンディショニング 高嶋 予約			14:00~14:45 背骨 コンディショニング 高嶋 予約	14:00~14:30 fight TAKE 予約													
16	14:45~15:30 CENTERGY TOMOE 予約			15:00~15:45 ZUMBA 高嶋 予約														
17		キッズダンス																
18																		
19	19:00~19:45 パワーカーディオ 政田 予約			19:00~19:45 UBOUND 矢崎 予約														
20	20:00~20:45 MEGADANZ 平原 予約			20:00~20:45 CENTERGY TOMOE 予約	20:15~20:45 バランス コーディネーション 矢崎 予約													
21	21:00~21:45 fight ARISA 予約			21:00~21:45 ZUMBA Tida 予約														
22																		

「予約」と表記しているクラスはWeb予約が可能です。その他のクラスにつきましては予約は必要ございません。定員につきましては変更ございませんので、床の表示番号に沿ってご利用ください。予約をしていないクラスへの参加につきましてはレッスン開始30分前より、『1F・ラウンジ』にて札を配布させていただきます。定員を超過している場合は、レッスン開始10分前にスタジオ入口にて抽選とさせていただきます。

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！Bスタジオは定員20名とさせていただきます。

「予約」のクラスはWEB予約優先とさせていただきます。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

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。	48
	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ます。	48
	😊 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。	40
	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っくんかけます!	40
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。	48
	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。	48
	HIPHOP入門	45	基礎からしっかり練習して上達を目指します(ハウス/フリースタイル)	20/48
	NEW DISCO WORLD	45	70年代後半から、90年代までに一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップから作られたエクササイズです。懐かしの音楽に心も体も乗っていきましょう!	48
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	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。	40
	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。	40
	😊 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	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。	40
	😊 バレエストレッチ	45	バレエの基礎の動きを応用したストレッチのクラスです。どなたでも無理のない様に進めていきます。	40
	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
	😊 筋膜リリース	45	道具などを使い、筋膜の凝り固まったところをほぐしていきます。初めての方でも気楽にご参加いただけます。	40
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。	40	
筋トレ	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!	40
	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、体力に自信がなくても大丈夫。	40
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。	40
	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!!	20/48
FunFanマスター	😊 HIP MASTER	20	お尻周りに効果的で初心者にもおすすめのプログラム。ヒップアップでスタイルアップ!	20
	😊 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。	48
	😊 AB MASTER	20	お腹を中心に全身を引き締めるトレーニング。ウエスト周りのシェイプアップにおすすめ。	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25mを習得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25mを習得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25mを習得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  
 0120-997-490 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

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

☆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(有料教室) ※木曜を除く**

【キッズバレエスクール】【おとなのバレエ教室】  
 子供：水曜日16:00~ 大人：金曜日11:00~(各60分)  
 スケジュールは別途カレンダーがございます ※年間45回  
 月会費6,820円(税込)

お子様のリズム感育成に【キッズダンススクール】対象：年長~小6  
 月曜 16:30~17:30  
 スケジュールは別途カレンダーがございます ※年45回  
 会員のお子様・お孫様5,720円/月 一般6,820円/月

詳しくはフロントまでお問い合わせください。