

ゆめタウン高松店

	(月)			(火)			(水)			(木)	(金)			(土)			(日)		
	ワークアウトスタジオ	プール	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	プール	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	プール	フィールドエリア		ワークアウトスタジオ	プール	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	プール	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	プール	フィールドエリア
10:00																			
10:30	10:30～11:00 寝るだけスツキリ 杉原	10:15～10:45 アクアウォーク 古谷		10:30～11:15 自力整体 滝川			10:30～11:00 寝るだけスツキリ 増田			10:30～10:45 初級オリエンテーション	10:30～11:00 フットセラピー 伊東		10:30～11:00 モーニングヨガ 野志谷		10:30～10:50 寝るだけスツキリ	10:30～11:00 ZUMBA 野村			
11:00						11:00～11:15 ストレッチ		11:00～11:30 アクアピクス 遠藤				11:00～11:30 ウォーターシェイプ 谷本		11:00～11:30 アクアピクス 谷本					
11:30	11:30～12:00 ローインパクト 遠藤		11:30～11:45 初級オリエンテーション	11:30～12:00 ターゲットBODY 谷本			11:30～12:15 リラククスヨガ 野志谷			11:40～12:00 ウォーターバッグ	11:30～12:00 かんたんエアロ 逢坂		11:30～12:00 かんたんエアロ 山根			11:30～12:00 ZUMBA GOLD 野村			
12:00			11:45～12:15 フィールドサポート①									11:30～11:45 初級オリエンテーション							
12:30	12:30～13:00 ボディコンディショニング 片山		12:40～13:00 ウォーターバッグ	12:30～13:00 バランスコーディネーション 山根		12:30～12:45 初級オリエンテーション	12:30～13:00 ローインパクト 高橋			12:30～12:45 初級オリエンテーション	12:30～13:00 自力整体 滝川		12:30～13:00 ピラティス 松本			12:30～13:00 ハタヨガ 近藤			
13:00						12:45～13:15 フィールドサポート②													
13:30	13:30～14:00 ピラティス 片山		13:30～13:45 初級オリエンテーション	13:30～14:00 グループセンタジー30 谷			13:30～14:00 かんたんダンス 高橋				13:30～14:00 ローインパクト 塚田		13:30～14:00 ZUMBA 山家		13:30～14:00 ウォーターバッグ	13:30～14:00 パワーヨガ 近藤			
14:00			13:45～14:15 フィールドサポート②																
14:30	14:30～15:00 ラディカルパワー30 内田		14:40～15:00 ストレッチ	14:30～15:00 グループファイト30 弘田	14:30～15:00 アクアピクス 谷		14:30～15:00 ターゲットBODY 内田	14:30～15:00 ビギナーズスイム 安西			14:30～15:00 ZUMBA 佐藤 有		14:30～15:00 ターゲットBODY スタッフ			14:30～15:00 ラディカルパワー30 小松			
15:00												14:30～14:45 初級オリエンテーション	14:30～15:00 グループセンタジー30 池田			14:30～15:00 グループファイト30 小松			
15:30	15:30～16:00 ZUMBA 塩田			15:30～16:00 ウェーブリリース 山家		15:30～16:45 初級オリエンテーション	15:30～16:00 グループセンタジー30 内田				15:15～16:00 ハタヨガ 近藤		15:30～16:00 グループセンタジー30 池田		15:40～16:00 ウォーターバッグ	15:30～16:00 グループファイト30 小松			
16:00						15:45～16:15 フィールドサポート①													
17:00									休館日										
18:00																			
19:00	19:15～19:45 ターゲットBODY 内田		19:15～19:30 初級オリエンテーション	19:15～19:45 グループファイト30 内田		19:30～19:50 ウォーターバッグ	19:15～19:45 ラディカルパワー30 小松				19:15～19:45 グループセンタジー30 Chiharu		19:15～19:30 初級オリエンテーション						
20:00			19:30～20:00 フィールドサポート①										19:30～20:00 フィールドサポート②						
20:30	20:15～20:45 ZUMBA 池田		20:20～20:40 おなかスマート	20:00～20:45 グループセンタジー45 内田		20:15～20:30 初級オリエンテーション	20:15～20:45 グループファイト30 弘田				20:15～20:45 ラディカルパワー30 Kazunari		20:15～20:30 初級オリエンテーション						
21:00						20:30～21:00 フィールドサポート②							20:30～21:00 フィールドサポート①		20:40～21:00 ストレッチ				
21:30	21:15～21:45 グループセンタジー30 池田			21:15～21:45 ローインパクト 高橋			21:15～21:45 ZUMBA 野村				21:00～21:45 グループファイト45 弘田								
22:00																			
22:30																			
23:00																			

おかげさまで20周年!!
 スタジオ拡大リニューアル!! さらにフィールドエリアがNEW OPEN!!

～レッスンへご参加される皆様へ～
 ・トレーニングエリアと同様に、レッスン中もマスクの着用を必須とさせていただきます。
 ・レッスン開始前・終了後はお客様自身でマットや備品類の消毒をお願い致します。
 スタジオに設置しております、アルコールとタオルをご利用下さい。

19:30 トレーニング終了
 20:00 閉館
 20:30 トレーニング終了
 21:00 閉館


【レッスンカテゴリー】
 ・ ・ ・ 格闘技
 ・ ・ ・ ダンス、エアロ
 ・ ・ ・ ショートレッスン
 ・ ・ ・ 筋コンディショニング
 ・ ・ ・ リラククス
 ・ ・ ・ アクアレッスン

22:30 トレーニング終了 (※ナイト会員は19:00よりご利用いただけます)



23:00 閉館

★レフコ プログラム一覧★




格闘技

プログラム名	内容	シューズ
グループファイト	総合格闘技をはじめ、ボクシング、ムエタイなどをエキサイティングな音楽に合わせて行なうクラスです。脂肪燃焼やストレス発散に効果的です。	

筋コンディショニング

プログラム名	内容	シューズ
ボディコンディショニング	自体重を使ったトレーニングと、バランスを取りながらストレッチをするクラスです。	
ピラティス	呼吸を意識しながら姿勢の矯正や改善、体幹部を強化するクラスです。	
バランスコーディネーション	ストレッチや筋カトレーニングを行ない、筋力・骨格・自律神経のバランスを整えるクラスです。	
パワーヨガ	深い呼吸と力強いポーズで全身を使い、柔軟性を高めながら筋力を強化するクラスです。	
グループセンチ	ヨガやピラティスの動きをカッコイイ音楽に合わせて行なうクラスです。下半身の強化や、上半身、特におなか周りの引き締めにも効果的です。	
ターゲットBODY	全身を使って音楽に合わせて自重トレーニングを行なうクラスです。お腹周りの引き締めや下半身の強化、気になる二の腕の引き締めやバスタップに効果的です。	
ラディカルパワー	バーベルを使用して、音楽を楽しみながら全身のトレーニングを行なうクラスです。「1人ではトレーニングが続かない…」とお悩みの方には特におすすめです。	

ショートレッスン

プログラム名	内容	シューズ
ウォーターバグ	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です。	
ストレッチ	運動前や後のすき間時間にかんたんなストレッチを行うクラスです。怪我の予防に効果的です。	
おなかスマート	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を目指すクラスです。	

トレーニング、正しく出来ていますか!? 自己流だと、実はもったいないかも・・・!!

「毎日トレーニングしているのに、結果が…」となる前に、正しいトレーニング習慣を身につけましょう★

対象：「レフコでの運動は初めて…」という方や「運動は久しぶり…」という方		
初回オリエンテーション(15分)	定員：5名	InBody測定(筋肉量や体脂肪量、基礎代謝などの体内成分測定)、結果をご案内します。
フィールドサポート①(30分)	定員：5名	【下半身のマシン】と【有酸素マシン】のトレーニング方法をご案内します。
フィールドサポート②(30分)	定員：5名	【ストレッチボールの使い方】と【上半身のマシン】のトレーニング方法をご案内します。

レフコでのトレーニングはレッスン**と**マシン**の**ダブルトレーニング**がおススメ★**継続率と効果がUP!!****

筋コンディショニングのレッスン

ジムのマシンで有酸素運動(ランニング・バイク)

ジムのマシンで筋トレ

ダンス・エアロ系レッスン







格闘技レッスン

アクアレッション

リラックス

プログラム名	内容	シューズ
寝るだけスッキリ	ストレッチポールの上に寝るだけで肩・腰スッキリ。姿勢の改善できれいなボディラインを目指すクラスです。	
自力整体	自分自身でつぼを刺激し、気エネルギーの流れを良くして体をほぐしていくクラスです。	
ウェーブリリース	ウェーブリングを使って筋膜をリリースし、リンパの流れや体の歪みを改善するクラスです。	
リラックスヨガ	ゆったりとした呼吸で、身体に無理なく全身の調整を行なう優しいヨガのクラスです。	
モーニングヨガ	休日の朝にゆったりとした呼吸に合わせて、日常の疲れを取り除くリラクゼーションヨガです。	
ハタヨガ	自分の体と心に向き合い、ストレスによる自律神経の乱れやバランスを整えるクラスです。	
フットセラピー	足の関節や筋肉を緩め、ツボを刺激する事で体調の改善につなげていくクラスです。	

ダンス・エアロ

プログラム名	内容	シューズ
かんたんエアロ	エアロビクスの基本的な動作を行う初心者向けのクラスです。	
ローインパクト	軽い運動で汗を流したい方のオススメのクラスです。かんたんエアロに慣れてきたらぜひチャレンジしてみましょう。	
ZUMBA GOLD	ラテン系のダンスエクササイズ。特に初心者の方におすすめのダンスクラスです。	
ZUMBA	ラテン系のダンスエクササイズ。ダンスが好きな方におすすめのクラスです。	
かんたんダンス	リズムに合わせて体を動かすことで気持ちよく汗をかくクラスです。	
RITMOS	ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レゲトンなど様々なジャンルのダンスが楽しめるダンスエクササイズです。ダンスが好きな方におすすめのクラスです。	

アクアレッション

プログラム名	内容
ビギナーズスイム	水泳の基本を習得するための初心者向けスイムレッスンです。
ウォーターシェイプ	水中で筋トレと有酸素運動を交互に行うことで効率よく脂肪を燃焼させていくクラスです。
アクアビクス	水の特性を利用した水中のエアロビクスです。体に負担をかけずに脂肪を燃焼したい方におすすめのクラスです。
アクアウォーク	水の特性を利用して水中で様々なウォーキング方法を行なうクラスです。脂肪燃焼やリラックス効果が期待できます。