

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 寝るだけスッキリ 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          |                      | 10:40～11:00 ウォーターバッグ    | 10:30～11:00 寝るだけスッキリ 増田    |                                |          |     | 10:15～11:00 フィールド サポート①         | 10:30～11:00 フットセラピー 伊東        |                         |                         | 10:30～11:15 モーニングヨガ 野志谷    |          | 10:30～10:50 寝るだけスッキリ | 10:30～11:15 ZUMBA 野村            |  |
| 11:00 | 11:15～12:00 ローインパクト 遠藤      |                        | 11:15～11:45 フィールド サポート② | 11:30～12:00 ターゲットBODY 谷本     |                      |                         | 11:00～11:30 アクアピクス 遠藤      |                                |          |     | 11:15～12:00 かんたんエアロ 逢坂          | 11:00～11:30 ウォーターシェイプ 谷本      |                         | 11:15～12:00 フィールド サポート① | 11:30～12:00 かんたんエアロ 山根     |          |                      | 11:30～12:00 ZUMBA GOLD 野村       |  |
| 12:00 | 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    | 12:30～13:15 バランスコーディネーション 山根 |                      | 12:15～13:00 フィールド サポート① | 12:30～13:15 ローインパクト 高橋     |                                |          |     | 12:30～13:00 フィールド サポート②         | 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 | 13:15～14:00 ピラティス 片山        |                        | 13:15～14:00 フィールド サポート① | 13:30～14:15 グループセンタジー45 谷    |                      |                         | 13:30～14:15 かんたんダンス 高橋     |                                |          |     |                                 | 13:15～14:00 ローインパクト 塚田        |                         | 13:40～14:00 ウォーターバッグ    | 13:15～14:00 ZUMBA 山家       |          |                      | 13:15～14:00 パワーヨガ 近藤            |  |
| 14:00 | 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 グループフィット30 弘田    | 14:45～15:15 アクアピクス 谷 |                         | 14:45～15:15 ターゲットBODY 内田   | 14:15～15:00 <b>ビギナーズスイム 安西</b> |          |     | 14:00～14:20 おなかスマート             | 14:15～15:00 <b>ZUMBA 佐藤 有</b> |                         | 14:30～15:00 フィールド サポート② | 14:15～14:45 グループセンタジー30 池田 |          |                      | 14:30～15:15 ラディカルパワー45 小松       |  |
| 15:00 | 15:15～16:00 ZUMBA 塩田        |                        |                         | 15:30～18:00 ウェーブリリース 山家      |                      | 15:30～16:00 フィールド サポート② | 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           |                         |                         | 15:00～15:30 ターゲットBODY 谷本   |          |                      | 15:30～16:00 グループフィット30 小松       |  |
| 16:00 |                             |                        |                         |                              |                      |                         |                            |                                |          | 休館日 |                                 |                               |                         |                         | 16:00～16:45 RITMOS 豊染      |          |                      | 16:15～17:00 グループセンタジー45 Chiharu |  |
| 17:00 |                             |                        |                         |                              |                      |                         |                            |                                |          |     |                                 |                               |                         |                         | 17:15～18:00 グループフィット45 中村  |          |                      |                                 |  |
| 18:00 |                             |                        |                         |                              |                      |                         |                            |                                |          |     |                                 |                               |                         |                         |                            |          |                      |                                 |  |
| 19:00 | 19:15～19:45 グループフィット30 内田   |                        | 19:15～20:00 フィールド サポート① | 19:15～19:45 ターゲットBODY 内田     |                      | 19:15～19:45 フィールド サポート② | 19:30～20:00 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 |                               | 19:20～19:40 ウォーターバッグ    |                         |                            |          |                      | 19:30 トレーニング終了                  |  |
| 20:00 | 20:15～21:00 ZUMBA 池田        |                        | 20:10～20:30 おなかスマート     | 20:00～20:45 グループセンタジー45 内田   |                      | 20:00～20:20 ウォーターバッグ    | 20:15～21:00 グループフィット45 弘田  |                                |          |     | 20:15～21:00 ラディカルパワー45 Kazunari |                               | 20:15～20:45 フィールド サポート② |                         |                            |          |                      | 20:00 閉館                        |  |
| 21:00 | 21:15～22:00 グループセンタジー45 池田  |                        |                         | 21:00～21:45 ローインパクト 高橋       |                      |                         | 21:15～22:00 ZUMBA 野村       |                                |          |     | 21:15～22:00 グループフィット45 弘田       |                               |                         |                         |                            |          |                      | 20:30 トレーニング終了                  |  |
| 22:00 |                             |                        |                         |                              |                      |                         |                            |                                |          |     |                                 |                               |                         |                         |                            |          |                      |                                 | 21:00 閉館                                 |
| 23:00 |                             |                        |                         |                              |                      |                         |                            |                                |          |     |                                 |                               |                         |                         |                            |          |                      |                                 | 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                                 |

12月からのプログラム変更箇所は赤丸がついている2つのクラスのみです。スケジュール内容の変更は、従来通り2021年1月より実施いたします。

～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  
 ・ ・ ・ リラックス  
 ・ ・ ・ アクアレッスン

# ★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。 |  |

## ショートレズン

| 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 |       |  | フロントでご予約受付中!! |
|-----------------------|-------|--|---------------|
| フィールドサポート①(45分)       | 定員：5名 | 【InBody(体内成分)測定】【下半身のマシン】【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**レズン**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ズン



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・エアロ系レズン

格闘技レズン

アクアレズン

## 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易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。 |  |

## アクアレズン

| 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。 |