

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	寝るだけスッキリ 増田			ターゲットBODY 谷本			かんたんエアロ 伊東			フィールドサポート①	寝るだけスッキリ 杉原			10:30～10:50 ウォーターバッグ					
11:00		11:00～11:30 アクアウォーク 古谷									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				
11:15	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	11:15～12:00 Dance Fit 愛染		11:20～11:40 ウォーターバッグ					11:15～12:00 かんたんエアロ 遠坂			11:15～12:00 フィールドサポート①					
11:30							11:30～12:00 兼々ストレッチ 谷本												10:30～11:15 ZUMBA 野村
12:00	12:15～13:00 ボディコンディショニング 片山		12:40～13:00 スライズ	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		12:15～13:00 ローインパクト 高橋			12:30～13:00 兼々ストレッチ 古谷				12:15～12:45 バランスコーディネーション 山根				
12:15																			12:30～13:15 ハタヨガ 近藤
12:30																			
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	13:30～14:00 ラディカルパワー30 中村															
13:15																			
13:30																			
13:45																			
14:00																			
14:15																			
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	14:15～15:00 グループファイト45 中村		14:00～14:30 アクアピクス 谷		14:30～15:00 グループセンタジ30 内田		14:15～15:00 ビギナーズスイム 安西					14:00～14:45 グループセンタジ45 池田				
14:40																			
14:55																			
15:00																			
15:15	15:15～16:00 ZUMBA 塩田			15:15～16:00 グループセンタジ45 谷		15:30～16:00 フィールドサポート②		15:15～16:00 かんたんステップ 塩田											
15:30																			
15:45																			
16:00																			
16:15																			
16:30																			
16:45																			
17:00																			
17:15																			
17:30																			
17:45																			
18:00																			
18:15																			
18:30																			
18:45																			
19:00																			
19:15																			
19:30	19:30～20:00 寝るだけスッキリ 古谷		19:30～20:00 フィールドサポート②	19:30～20:00 ターゲットBODY 弘田		19:15～20:00 フィールドサポート①		19:30～20:00 ラディカルパワー30 スタッフ											
19:45																			
20:00																			
20:15																			
20:30																			
20:45																			
21:00																			
21:15																			
21:30																			
21:45																			
22:00																			
22:15																			
22:30																			
22:45																			
23:00																			

休館日

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



・・・初心者の方でもお気軽にご参加いただけるプログラムです。

★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めに効果的です。	
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		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。

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	ストレッチボ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。	
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。	
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。	

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。	
ダンスエアロ	エアロビクスにダンスの要素を取り入れた、エアロビクスに慣れた方向向けのクラスです。	
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。	
Dance Fit	様々なジャンルのダンスを取り入れたフィットネスダンスです。ダンスで汗をかきたい方におすすめのクラスです。	

アクアレッスン

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。