

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																			
10:30~11:00	寝るだけスッキリ 増田			柔々ストレッチ 谷本			かんたんエアロ 伊東	10:45~11:30 アクアピクス 遠藤		10:15~11:00 マシン説明会		寝るだけスッキリ 杉原			10:30~11:15 リラックスヨガ 野志谷			10:30~11:15 ダンスエアロ 野村	
11:00	11:15~12:00 ローインパクト 遠藤		11:15~11:45 マシン説明会	11:15~12:00 Dance Fit 愛染		11:20~11:40 ウォーターバッグ	11:30~12:00 ターゲットBODY 谷本		11:40~12:00 アクユローラー		11:15~12:00 かんたんエアロ 遠藤	11:00~11:30 ウォーターシェイプ 谷本	11:15~12:00 マシン説明会	11:30~12:00 かんたんエアロ 山根	11:00~11:30 アクアピクス 谷本	11:40~12:00 ウォーターバッグ	11:30~12:15 ZUMBA 野村		
12:00	12:15~13:00 ピラティス 片山		12:40~13:00 ウォーターバッグ	12:15~13:00 バランス コーディネーション 山根		12:30~13:00 マシン説明会	12:15~13:00 ローインパクト 高橋		12:30~13:00 マシン説明会		12:30~13:00 柔々ストレッチ 古谷			12:15~12:45 バランスコーディネーション 山根			12:30~13:15 ハタヨガ 近藤		
13:00	13:15~14:00 ボディコンディショニング 片山	13:30~14:00 ウォーターシェイプ スタッフ	13:30~14:00 マシン説明会	13:30~14:00 ラディカルパワー30 米澤			13:15~14:00 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	13:00~13:45 ZUMBA 山家			13:30~14:15 パワーヨガ 近藤			
14:00	14:30~15:00 ターゲットBODY 弘田	14:40~15:00 アクユローラー		14:15~15:00 グループフィット45 スタッフ	14:00~14:30 アクアピクス 谷		14:30~15:15 ラデンエアロ 塚田		14:00~14:20 おなかスマート		14:15~15:00 ZUMBA 佐藤 有			14:00~14:45 グループセンタジー45 池田			14:30~15:00 ターゲットBODY 弘田		
15:00	15:15~16:00 ZUMBA 塚田			15:15~16:00 グループセンタジー45 谷		15:30~16:00 マシン説明会					15:15~16:00 ハタヨガ 近藤			15:00~15:30 ターゲットBODY 谷本			15:15~16:00 グループフィット45 弘田		
16:00									15:00~18:00 フレインキッズ 体操教室				15:00~18:00 フレインキッズ 体操教室			15:45~16:30 RITMOS 愛染		15:40~16:00 スライズ	
17:00																			
18:00																18:15~18:45 グループセンタジー30 スタッフ			
19:00	19:30~20:15 グループセンタジー45 池田		19:40~20:00 おなかスマート	19:30~20:00 柔々ストレッチ スタッフ		19:15~20:00 マシン説明会	19:30~20:00 ABCrush 弘田				19:30~20:00 グループフィット30 スタッフ	19:20~19:40 ウォーターバッグ	19:00~19:45 グループフィット45 弘田					19:30 トレーニング終了	
20:00	20:30~21:00 ターゲットBODY 弘田		20:30~21:00 マシン説明会	20:15~21:00 アナミック骨盤ヨガ 近藤		20:20~20:40 寝るだけスッキリ	20:15~21:00 グループフィット45 弘田				20:15~21:00 グループセンタジー45 スタッフ		20:15~20:45 マシン説明会					20:00 閉館	
21:00	21:15~22:00 グループフィット45 弘田			21:15~22:00 HITシェイプ スタッフ			21:15~22:00 ZUMBA 野村				21:15~22:00 ラディカルパワー45 Kazunari							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)										


【レッスンカテゴリ】

- 格闘技
- ダンス、エアロ
- 筋コンディショニング
- リラクセス
- ショートレッスン
- 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。	
アナトミック骨盤ヨガ	骨盤周りに着目し、体幹の筋肉の「強化」「柔軟性」に特化したヨガのクラスです。短時間で効果を感じたい方、姿勢改善をしたい方にオススメです。	
グループセンチー	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。	
ABCrush	お腹周りに着目し、音楽に合わせて自重で行うクラスです。お腹周りを引き締めたいという方にオススメです。	
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。	
HIITシェイプ	筋カトレーニングと有酸素運動を組み合わせたインターバルトレーニングです。	










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。	
スライズ	フィールドエリアで滑るパッド「スライズ」を使った新感覚コアトレーニングです。	
アキュローラー	筋膜リリースや筋肉の疲労を緩和させるマッサージローラーで気持ちいいストレッチができるクラスです。	

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。	
楽々ストレッチ	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。	
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。	
エンジョイエアロ	エアロビクスの動きに慣れてきた方、エアロビクスで汗をかきたい中級者向けのクラスです。	
ラテンエアロ	ラテン系の音楽にエアロビクスを合わせた、エアロビクスに慣れた方向向けのクラスです。	
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。

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!!

マシン説明会	定員：5名	【上半身】【下半身】【有酸素】のマシンの使い方をご案内します。
--------	-------	---------------------------------