

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																			
11:00	10:30~11:00 寝るだけスッキリ 増田	10:45~11:15 アクアウォーク 高納		10:30~11:00 楽々ストレッチ 谷本			10:30~11:15 かんたんエアロ 伊東	10:45~11:30 アクアピクス 遠藤	10:40~11:00 アキュローラー				10:30~11:15 リラククスヨガ 野志谷			10:30~11:15 ダンスエアロ 野村			
12:00	11:15~12:00 ローインパクト 遠藤		11:20~11:40 スライズ	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			11:15~12:00 かんたんエアロ 遠藤		11:40~12:00 アキュローラー	11:30~12:00 かんたんエアロ 山根		11:40~12:00 ウォーターバッグ	11:30~12:15 ZUMBA 野村			
13:00	12:15~13:00 ピラティス 片山		12:40~13:00 ウォーターバッグ	12:30~13:15 バランス コーディネーション 山根	12:15~13:00 はじめてクロー 高納	12:30~12:50 スライズ	12:15~13:00 ローインパクト 高橋			12:15~12:45 寝るだけスッキリ スタッフ		12:40~13:00 おなかスマート	12:15~12:45 バウンスコーディネーション 山根			12:30~13:15 背中すっきりヨガ 近藤			
14:00	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 古谷		13:30~14:15 ZUMBA 塩田	14:00~14:30 アクアピクス 谷		13:15~14:00 かんたんダンス 高橋		13:50~14:10 おなかスマート	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			
15:00	14:15~15:00 エンジョイエアロ 谷		14:40~15:00 アキュローラー	14:30~15:00 グループフィット30 米澤		14:40~15:00 ウォーターバッグ	14:15~15:00 ハタヨガ Chiharu	14:15~15:00 はじめてスイム 杉原		14:15~15:00 ZUMBA 佐藤 有			14:00~14:45 グループセンター45 池田			14:30~15:00 ターゲットBODY 弘田			
16:00	15:15~16:00 パワーカーディオ45 米澤			15:15~16:00 グループセンター45 谷			15:15~16:00 ラテンエアロ 塩田	15:10~15:55 はじめて背泳ぎ 杉原		15:15~16:00 パワーヨガ 近藤			15:00~15:30 ターゲットBODY 谷本		15:40~16:00 ストレッチ	15:15~16:00 グループフィット45 弘田			
17:00	<p>2021年12月~WEB予約を実施しております。 【各エリア定員】 ワークアウトスタジオ 定員：50名 プールエリア 定員：26名 フィールドエリア 定員：15名 (おなかスマート、ストレッチ、EXCITE HIP 定員：20名)</p> <p>レッスン開始1時間前まで受付しております。 ←QRコードの読み取りでレッスン予約ページをご確認いただけます。</p> <p>※レッスン予約は事前にアカウント登録が必要です。 ※レフコ高松店のHPからも予約することができます。</p>																		
18:00																			
19:00																			
20:00	19:30~20:15 グループセンター45 池田		19:40~20:00 スライズ	19:30~20:00 ABCrush 古谷			19:30~20:00 ターゲットBODY 弘田			19:30~20:15 アクティブエアロ 愛染		19:40~20:00 寝るだけスッキリ	19:30~20:15 グループフィット45 弘田			19:30 トレーニング終了			
21:00	20:30~21:15 ZUMBA 野村		20:40~21:00 おなかスマート	20:15~21:00 アナミック骨盤ヨガ 近藤		20:20~20:40 EXCITE HIP	20:15~21:00 グループフィット45 弘田			20:30~21:00 グループセンター30 古谷			20:30 トレーニング終了			県・市からの要請があった場合には スケジュール変更の可能性があります。			
22:00	21:30~22:15 グループフィット45 弘田			21:15~22:00 ハイ&ロー 高橋			21:15~22:00 ZUMBA 野村		21:30~21:50 ストレッチ	21:15~22:00 ラディカルパワー45 Kazunari			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。


休館日

15:00~18:00
ブレインキッズ
体操教室












15:00~18:00
ブレインキッズ
体操教室

★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。	

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。	
アクティブエアロ	かんたんエアロに慣れ、次のステップアップに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。	
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。	
ハイ&ロー	エアロビクスに慣れた方でさらに汗を流したい方に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てき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。	







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。	
EXCITE HIP	おしりを中心に下半身を効果的に鍛えられるクラスです。	

リラックス

プログラム名	内容	シューズ
グループセンチジー	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にも効果的です。	
寝るだけスツキリ	ストレッチボールの上に寝るだけで肩・腰スツキリ。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。	
背中すつきりヨガ	肩甲骨と背骨周辺の筋肉をゆるめ、心も身体もすつきりと整えていきます。	

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	ストレッチや筋力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、姿勢改善をしてみたい方にオススメです。	
グループセンチジー	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にも効果的です。	
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。	
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。全身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	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。ウエストの引き締め、くびれを作りたい方にオススメのクラスです。	

アクアレッスン

プログラム名	内容
アクアウォーク	水の特性を利用した水中のウォーキングのクラスです。いろんな歩き方で楽しく全身運動をしましょう。
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。
はじめてスイム	水泳をこれから始めてみたい方向向けのクラスです。蹴伸び、バタ足からスタートし泳ぎの基礎を練習します。クロールで25mを泳ぐことを目標とします。
はじめてクロール	クロールを楽に泳げるようになりたい方向向けのレッスンです。
はじめて背泳ぎ	背泳ぎを楽に泳げるようになりたい方向向けのレッスンです。