








**【レッスン定員】**  
 ワークアウトスタジオ ...基本定員 50名 (ラディカルパワー・パワーカーディオ: 33名 寝るだけスッキリ: 35名)  
 プール ...基本定員 26名  
 フィールドエリア ...基本定員 20名 (ウォーターバッグ・スライズ: 定員15名)

**ゆめタウン高松店**

時間	(月)			(火)			(水)			休館日	(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			目覚めのストレッチ 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		10:30~11:00 目覚めのストレッチ 杉原							10:30~11:15 ダンスエアロ 野村	
11:00		10:45~11:15 アクアウォーク 高納	 Hip Master+							 AB Master+							11:00~11:30 ウォーターシェイプ 谷本		
11:15~12:00	ローインバウト 遠藤																		11:30~12:15 ZUMBA 野村
11:20~11:40			 HIP MASTER	11:30~12:15 フリースタイル 三木						 Body Master+									
12:00					12:00~12:45 はじめてクロール 高納														
12:15~13:00	ピラティス 片山			12:30~13:15 バランス コーディネーション 山根			12:15~13:00 ローインバウト 高橋												
12:20~12:40			 スライズ							 HIP MASTER									
12:55~13:40				12:55~13:40 はじめて平泳ぎ 高納															
13:00																			
13:15~14:00	ボディコンディショニング 片山			13:30~14:15 ZUMBA 塩田			13:15~14:00 かんたんダンス 高橋												
13:20~13:40			 FIGHT MASTER																
13:30~14:15																			
13:50~14:40																			
14:00																			
14:15~15:00	エンジョイエアロ 谷			14:30~15:00 fight 米澤			14:15~15:00 ハタヨガ Chiharu		14:15~15:00 はじめてスイム 杉原										
14:30~15:00																			
14:40~15:30																			
15:00																			
15:15~16:00	パワーカーディオ45 米澤			15:15~16:00 CENTERGY 谷			15:15~16:00 ラテンエアロ 塩田		15:10~15:55 はじめてバタフライ 杉原										
15:20~15:40																			
15:50~16:30																			
16:00																			
16:15~17:00																			
16:30~17:30																			
17:00																			
17:15~18:00																			
17:30~18:30																			
18:00																			
18:15~19:05																			
19:00																			
19:30~20:15																			
19:35~19:55																			
20:00																			
20:15~21:00																			
20:35~20:55																			
21:00																			
21:15~22:00																			
21:35~21:55																			
22:00																			
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																			

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ございます。

～プログラムインフォメーション～

スタジオ

プログラム名	時間(分)	特徴	目的・効果
エアロ	かんたんエアロ	エアロビクスの基本のステップを中心にからだを動かしていきます。	体
	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。	体
	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。	体
	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クラスです。	体
	エンジョイエアロ	エアロビクスで汗をかきたい中級者向けのクラスです。	燃・体
	ハイ&ロー	さらに汗を流したい方にオススメのクラスです。	燃・体
ダンス	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クラスです。	体・踊
	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きます。	体・踊
	ディスコダンスエクササイズ	懐かしのディスコミュージックに合わせてダンス♪未経験でも簡単にできるステップでエクササイズ	体・踊
	フリースタイル	いろいろなジャンルのダンスを楽しみながら練習していきます。	体・踊
	ZUMBA	ラテン系のダンスエクササイズです。	体・踊
格闘技 バーベル	ラディカルパワー	バーベルを使用し、筋力アップを目指すプログラムです。	体・シェ
	パワーカーディオ	バーベルを使用し、筋力アップを目指すプログラムです。	体・シェ
	グループファイト	総合格闘技の動きでストレス発散、脂肪燃焼できるプログラムです。	燃・体
FunFam マスター	FIGHT MASTER	パンチの基本動作で汗をかけるクラスです。ボクシング動作でストレス解消！	体
	AB MASTER	おなかにフォーカスし正しいフォームで効果的に鍛えることができるクラスです。	シェ
	ARM MASTER	キレイでしなやか、他人に見せたいような腕を目指すクラスです。	シェ
	HIP MASTER	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。	シェ
	BODY MASTER	AB・ARM・HIPをバランスよくトレーニングし全身の引き締め、筋力アップを目指すクラスです。	シェ
調整系	目覚めのストレッチ	運動前の時間にかんたんストレッチを行うクラスです。	癒・整
	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・腰スッキリできるクラスです。	癒・整
	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。	体・整
	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。	体・整
	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。	体・整
	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。	体・整

プログラム名	時間(分)	特徴	目的・効果
ヨガ	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。	整・癒
	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。	整
	背中すっきりヨガ	肩甲骨と背骨周辺の筋肉をゆるめ、心も身体もすっきりと整えていきます。	整
	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。	整
	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。	整
<b>ショートプログラム</b>			
ショート プログラム	癒しのストレッチ	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。	整・癒
	からだほぐし	筋膜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。	整・癒
	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クラスです。	シェ
	スライズ	フィールドエリアで滑るパッド「スライズ」を使ったクラスです。	シェ
<b>プール</b>			
プール	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。	
	アクアビクス	水中エアロビクスで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。	
	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。	
	はじめてスイム	水泳をこれから始めてみたい方向けのクラスです。蹴伸び、バタ足から泳ぎの基礎を練習します。	
	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けのレッスンです。	

【目的・効果】こんな方にオススメです！

燃：汗を思い切り出し、スッキリしたい方  
 整：体の調子を整えたい方  
 体：体力向上したい方  
 踊：リズムに乗って楽しく踊りたい方  
 癒：リラックスしたい方  
 シェ：身体をシェイプアップしたい方

【レッスンWEB予約について】

レッスン開始1時間前まで予約およびキャンセルを受付しております。  
 ←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。



<ワークアウトスタジオ> 定員：50名  
 (ラディカルパワー・パワーカーディオ 定員：33名)  
 (寝るだけスッキリ 定員：35名)

※レッスンWEB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またはアプリから予約をお願いいたします。  
 ※当日予約は開始30分前に空いている番号をご案内いたします。

<プール> 定員：26名  
 ※プールレッスンは開始30分前にプールカウンターにて受付致します。  
 <フィールド> 定員：20名(ウォーターバグ・スライズ 定員15名)  
 ※フィールドレッスンは開始30分前にジムカウンターの札をお取りください。