フィットネスクラブレフコ

ゆめタウン高松店

2024年　3月～

【レッスン定員】

ワークアウトスタジオ	…基本定員　60名　（マットを使用：50名　ラディカルパワー：33名　寝るだけスッキリ：35名）
フィールドスタジオ	…基本定員　35名（ターゲットBODY plus：17名）
プール	…基本定員　26名
赤色枠	…有料プログラム（会員330円・一般880円）

（月）

ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール
10:30～11:00 寝るだけスッキリ	10:30～11:30 Jiriki Seita 片山 ¥	10:45～11:15 アクアウォーク 萬納
WEB予約 11:15～12:00 ローインパクト 遠藤		12:00～13:00 スイミングスクール 萬納 ¥
WEB予約 12:15～13:00 ピラティス 片山		
WEB予約 13:15～14:00 ボディコンディショニング 片山	13:15～13:45 ターゲットBODY plus 谷本	
14:15～15:00 エンジョイエアロ 谷	14:30～15:00 癒しのストレッチ 増田	
15:15～16:00 パワーヨガ AYA		
19:30～20:15 CENTERGY 池田		
20:30～21:15 ZUMBA fitness 野村		
21:30～22:00 fight 前田		

（火）

ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール
10:30～11:15 ベーシックエアロ 遠藤	WEB予約 10:30～11:00 目覚めのストレッチ 萬納	
WEB予約 11:30～12:15 機能改善エクササイズ 藤田	11:30～12:15 フリースタイル 三木	
WEB予約 12:30～13:15 バランスコーディネーション 山根		12:30～13:00 基礎水泳 萬納
13:30～14:15 ローインパクト 塩田	WEB予約 13:30～14:15 ハタヨガ 池田	13:10～13:40 はじめて平泳ぎ 萬納
14:30～15:15 MEGA DANZ® 池田	Hip Master+ 14:40～15:00 HIP MASTER	14:00～14:30 アクアビクス 谷
	AB Master+ 15:20～15:40 AB MASTER	
15:30～16:15 CENTERGY 谷		
19:30～20:00 CENTERGY 倉田		
20:15～21:00 Dance エクササイズ 山田 翼	20:15～20:45 ピラティス AYUMI	
21:15～22:00 ハイ＆ロー 高橋		

（水）

ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール
WEB予約 10:30～11:15 かんたんエアロ 伊東	10:30～10:50 目覚めのストレッチ	10:45～11:30 アクアビクス 遠藤
WEB予約 11:30～12:00 ターゲットBODY 谷本		
12:15～13:00 ローインパクト 高橋	12:15～12:35 Arm Master+	
13:15～14:00 かんたんダンス 高橋	13:15～14:00 初めてのヨガ Chiharu	
14:15～15:00 ハタヨガ Chiharu	WEB予約	14:15～14:45 基礎水泳 杉原
		14:55～15:25 はじめて平泳ぎ 杉原
15:15～16:00 ハイ＆ロー 塩田	15:00～18:00 ブレインキッズ 体操教室	
19:30～20:00 かんたんエアロ 野村		
20:15～21:00 fight 前田	20:15～21:00 美トレ 野村	
21:15～22:00 ZUMBA fitness 野村		

（木）

休館日

（金）

ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール
10:30～11:00 目覚めのストレッチ 杉原		
11:15～12:00 かんたんエアロ 遠坂	WEB予約 11:15～12:00 フットセラピー 伊東	11:30～12:00 アクアビクス 池田
12:15～13:00 ディスコダンスエクササイズ 山田 翼	Fight Master+ 12:20～12:40 FIGHT MASTER	
13:15～14:00 ローインパクト 塚田		
14:15～15:00 ZUMBA fitness 佐藤 有	14:15～14:45 ポールコンディショニング 塚田	14:00～15:00 スイミングスクール 杉原 ¥
15:15～16:00 パワーヨガ 近藤	15:00～18:00 ブレインキッズ 体操教室	
19:30～20:00 MEGA DANZ® 池田		
20:15～21:00 ラディカルパワー45 Kazunari POWER		
21:15～21:45 オリジナルファイト Kazunari		

（土）

ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール
WEB予約 10:30～11:15 リラックスヨガ 野志谷	10:45～11:15 かんたんエアロ 山根	10:45～11:15 ウォーターシェイプ 谷本
	WEB予約 11:25～11:55 体すっきり筋トレ 山根	
	WEB予約 12:05～12:50 バランスコーディネーション 山根	
WEB予約 13:00～13:45 ZUMBA fitness 山家	13:00～13:45 コリオスパイラル 松本	
WEB予約 14:00～14:45 CENTERGY 池田		
	WEB予約 15:00～15:30 ターゲットBODY 谷本	
15:00～15:45 背中スッキリヨガ 近藤	15:35～15:55 癒しのストレッチ	
17:00～17:45 エンジョイエアロ 山家		

20:30 トレーニング終了

21:00　閉　館

（日）

ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール
10:30～11:15 ダンスエアロ 野村		
11:30～12:15 ZUMBA fitness 野村		
12:30～13:15 背中すっきりヨガ 近藤		
13:30～14:15 パワーヨガ 近藤		
14:30～15:15 fight 倉田		
15:30～16:15 CENTERGY 倉田		

19:30 トレーニング終了

20:00　閉　館

・・・前回から変更のあるプログラム

・・・有料レッスン（会員：330円　一般：880円）

※スイミングスクールは下記の料金となります。

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

短期スイミングスクール本格始動!!

クロールや背泳ぎを綺麗にゆっくり泳げるように１人１人に合わせて練習します。

一般価格:6,600円/月4回　会員価格:4,400円/月4回

～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	45	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
	ローインパクト	30/45	軽い運動で汗を流したい方のオススメのクラスです。	体
	エンジョイエアロ	45	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	45	さらに汗を流したい方にオススメのクラスです。	燃・体
	ダンスエアロ	45	エアロビクスにダンスの要素を取り入れたダンスクラスです。	体・踊
	ベーシックエアロ	45	シンプルな動きでしっかり身体を動かしたい方にオススメ。	燃・体
ダンス	かんたんダンス	45	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。	体・踊
	ディスコダンスエクササイズ	45	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	45	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	45	ラテン系のダンスエクササイズです。	体・踊
	MEGA DANZ®	30/45	シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどのフィットネスにおける運動効果莫大！！	体・踊
	Dance エクササイズ	45	ダンスの基礎を習いながら体を動かし、エクササイズを行います。リズムに合わせて汗をかきましょう！	体・踊
FunFanマスター	FIGHT MASTER	20	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	20	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	20	キレイでしなやか、他人に見せたくなるような腕を目指すクラスです。	シェ
	HIP MASTER	20	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	30	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	寝るだけスッキリ	20/30	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
	体すっきり筋トレ	30	上半身・体幹・下半身をバランスよく筋トレしていきます。自分の身体をコントロールできるようになるクラスです。	体・整
	バランスコーディネーション	30/45	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
	ピラティス	45	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	45	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
	機能改善エクササイズ	45	立位、フロアでのトレーニングとストレッチで、身体のバランスを整えます。痛みやコリのない、スムーズに動く身体を目指し、アンチエイジングを図ります。	体・整
	コリオスパイラル	45	ピラティス・ヨガ・バレエ要素を取り入れた身体の歪みを整えるプログラムです。	整
	GROUP CENTERGY	45	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
	ポールコンディショニング	30	身体の調子を整え、筋肉のコリをほぐします。	体・整
	フットセラピー	45	脚のツボを刺激し、身体をリラックスさせていきます。体の疲れを癒し、機能改善を図ります。	体・整

	プログラム名	時間（分）	特徴	目的・効果
調整系	目覚めのストレッチ 癒しのストレッチ	20/30	運動前後の時間にかんたんなストレッチを行うクラスです。	癒・整
	ターゲットBODY	30	全身を使って音楽に合わせて自重トレ―ニングを行なうクラスです。	燃・体・シェ
	ターゲットBODY plus	30	スライズやウォーターバック、ステップ台を使用し、効率的に筋トレと有酸素運動を行います。	燃・体・シェ
	美トレ	45	ストレッチと軽い筋トレを少し含んだクラスです。	体・シェ
バーベル	ラディカルパワー POWER	45	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
格闘技	GROUP fight	45	様々な格闘技の要素を取り入れ全身のシェイプアップを行います。	体・シェ
	boxing fit	45	格闘技の要素を取り入れ、パンチでストレス発散！全身のシェイプアップを行います！	体・シェ
ヨガ	リラックスヨガ	45	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。	整・癒
	ハタヨガ	45	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	45	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
	パワーヨガ	45	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・体
	初めてのヨガ	45	ヨガ初心者や、ヨガの基本をもう一度やりたいという方まで楽しめるクラスです。	整

プ ー ル

	プログラム名	時間（分）	特徴	目的・効果
プール	アクアウォーク	30	水の特性を利用した水中のウォーキングのクラスです。	体
	アクアビクス	30/45	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。	体・シェ
	ウォーターシェイプ	30	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。	体・シェ
	基礎水泳	30	初めて水泳にチャレンジする方、基礎を学びたい方向けのレッスンです。	泳
	はじめて平泳ぎ	30	平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。	泳

【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。
右記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：60名（ヨガ　定員50名　ラディカルパワー定員：33名）
＜フィールドスタジオ＞　定員：35名（ターゲットBODY plus：17名）

※レッスンWEB予約は事前にアカウント登録が必要です。
※当日予約は該当レッスンの前のレッスン開始と同時に番号をご案内いたします。
※レッスン開始1時間を切ってのキャンセルはお電話にて受付をお願いいたします。