フィットネスクラブレフコ

ゆめタウン高松店

２０２４年４月プログラムスケジュール

【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　コンディショニングストレッチ：25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
- 10：30～11：00 寝るだけスッキリ
- WE 11：15～12：00 ローインパクト 遠藤
- WEB 12：15～13：00 ピラティス 片山
- WEB 13：15～14：00 ボディコンディショニング 片山
- 14：15～15：00 エンジョイエアロ 谷
- 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 コンディショニングストレッチ　山家

フィールドスタジオ
- 10:30～11:30 Jiriki Seitai 片山 ¥
- 13：15～13：45 ターゲットBODY plus 谷本
- 14：30～15：00 癒しのストレッチ 増田

プール
- 10：45～11：15 アクアウォーク 萬納
- 12：00～13：00 スイミングスクール 萬納 ¥

（火）

ワークアウトスタジオ
- 10：30～11：15 ベーシックエアロ 遠藤
- WEB 11：30～12：15 機能改善エクササイズ 藤田
- 12：30～13：15 かんたんエアロ 塚田
- 13：30～14：15 ローインパクト 塩田
- 14：30～15：15 MEGA DANZ® 池田
- 15：30～16：15 CENTERGY 谷
- 19：30～20：15 Dance エクササイズ 山田　翼
- 20：30～21：00 ステップ 高橋
- 21：15～22：00 ハイ＆ロー 高橋

フィールドスタジオ
- WEB 10：30～11：00 目覚めのストレッチ 萬納
- 11：30～12：15 フリースタイル 三木
- 12：30～13：00 太極舞 池田
- WEB 13：30～14：15 ハタヨガ 池田
- Hip Master's 14：40～15：00 HIP　MASTER
- AB Master's 15：20～15：40 AB MASTER
- 20：15～20：45 ピラティス AYUMI

プール
- 12：30～13：00 基礎水泳 萬納
- 13：10～13：40 はじめて背泳ぎ 萬納
- 14：00～14：30 アクアビクス 萬納

（水）

ワークアウトスタジオ
- WEB 10：30～11：15 かんたんエアロ 伊東
- WEB 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
- 13：15～14：00 かんたんダンス 高橋
- 14：15～15：00 ハタヨガ Chiharu
- 15：15～16：00 ハイ＆ロー 塩田
- 19：30～20：00 かんたんエアロ 野村
- 20：15～21：00 fight 前田
- 21：15～22：00 ZUMBA fitness 野村

フィールドスタジオ
- 10：30～10：50 目覚めのストレッチ
- Arm Master's 12：15～12：35 ARM　MASTER
- 13：15～14：00 初めてのヨガ Chiharu
- 15：00～18：00 ブレインキッズ 体操教室
- 20：15～21：00 美トレ 野村

プール
- 10：45～11：30 アクアビクス 遠藤
- 14：15～14：45 基礎水泳 杉原
- 14：55～15：25 はじめて背泳ぎ 杉原

（木）

休館日

（金）

ワークアウトスタジオ
- 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 逢坂
- 12：15～13：00 ディスコダンスエクササイズ 山田　翼
- 13：15～14：00 ローインパクト 塚田
- 14：15～15：00 ZUMBA fitness 佐藤　有
- 15：15～16：00 パワーヨガ 近藤
- 19：30～20：00 MEGA DANZ® 池田
- 20：15～21：00 ラディカルパワー Kazunari
- 21：15～21：45 オリジナルファイト Kazunari

フィールドスタジオ
- WEB 11：15～12：00 フットセラピー 伊東
- Fight Master's 12：20～12：40 FIGHT MASTER
- 14：15～14：45 ポールコンディショニング 塚田

プール
- 11：30～12：00 アクアビクス 池田
- 14：00～15：00 スイミングスクール 杉原 ¥

（土）

ワークアウトスタジオ
- WEB 10：30～11：15 リラックスヨガ 野志谷
- 11：25～11：55 体すっきり筋トレ 山根
- 12：05～12：50 バランスコーディネーション 山根
- WEB 13：00～13：45 ZUMBA fitness 山家
- 14：00～14：45 CENTERGY 池田
- 15：00～15：45 背中すっきりヨガ 近藤
- 17：00～17：45 エンジョイエアロ 山家

フィールドスタジオ
- 10：45～11：15 かんたんエアロ 山根
- WEB 13：00～13：45 美姿勢コリオストレッチ 松本
- WEB 15：00～15：30 ターゲットBODY 谷本
- 15：35～15：55 癒しのストレッチ

プール
- 10：45～11：15 ウォーターシェイプ 谷本

（日）

ワークアウトスタジオ
- 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 CENTERGY 倉田
- 15：30～16：15 fight 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。

10:00 / 11:00 / 12:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00 / 21:00 / 22:00 / 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）

23:00　閉　館

20:30 トレーニング終了

21:00　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 fitness 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
	美姿勢コリオストレッチ	45	カラダ本来の機能を回復し、ゆったり音楽で全身ストレッチを行い美姿勢へと導きます。コリやハリも改善して、すっきり理想のカラダを目指します。	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 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。	燃・体・シェ
	オリジナルファイト	30	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
	はじめて背泳ぎ	30	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。	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
体：体力向上したい方
癒：リラックスしたい方
整：体の調子を整えたい方
踊：リズムに乗って楽しく踊りたい方
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。