

4月は各教室ワンコイン体験となります！

リフレッシュプラザ平塚

平成29年度 4月 教室体験会のご案内

コース名	会場	曜日	時間	内容	料金(税込)	定員	日程	回数
ヨガ	多目的室A・B	火曜日	10:00~11:00	ポーズ、呼吸法、瞑想で心身を整えます。	1回500円	20名	4月11・18・25日	全3回
骨盤ストレッチ	多目的室A・B	火曜日	13:00~14:00	骨盤の開き、ねじれなどの歪みを調整し、本来の身体が硬い方も安心して受けられます。	1回500円	20名	4月11・18・25日	全3回
オリジナルアクア	水中トレーニング槽	火曜日	14:30~15:15	前半はウォーキングをベースに水中で腰痛、膝痛などの改善。後半は簡単な音楽に合わせて身体をしっかりと解していくクラスです。	1回500円	20名	4月11・18・25日	全3回
ジュニアダンス	多目的室A・B	火曜日	16:30~17:30	音楽にのせて踊る楽しさと表現力を身につけます。踊るだけではなく基礎を学ぶ事で身体と心も鍛えます。	1回500円	20名	4月11・18・25日	全3回
骨盤ストレッチ	多目的室A・B	水曜日	9:15~10:15	骨盤の開き、ねじれなどの歪みを調整し、本来の身体が硬い方も安心して受けられます。	1回500円	20名	4月12・19・26日	全3回
ストレッチ&ダンス	多目的室A・B	木曜日	10:30~11:30	ストレッチで身体をほぐしたら簡単な振付(ジャズダンス)で音楽にのせて踊りましょう。	1回500円	20名	4月13・20・27日	全3回
		金曜日	15:00~16:00		1回500円	20名	4月14・21・28日	全3回
健康体操	多目的室A・B	金曜日	10:00~11:00	生活習慣病の予防やメタボリックシンドロームを改善する為に、軽く汗をかく程度の有酸素運動を行います。ロコモシンドロームを予防する為に下肢の筋肉やバランス能力を高める運動を行います。	1回500円	20名	4月14・21・28日	全3回

※お申し込みには個人情報の提出が必要になります。

ご提出いただいた個人情報は、厳重に管理し、業務の範囲内でのみ利用させていただきます。

リフレッシュプラザ平塚

平成29年度 第一期（5月～6月） コース型教室のご案内

コース名	会場	曜日	時間	内容	料金（税込）	定員	日程	回数
ヨガ	多目的室A・B	火曜日	10：00～11：00	ポーズ、呼吸法、瞑想で心身を整えます。	3,900円	20名	5月9・16・23・30日 6月6・13日	全6回
骨盤ストレッチ	多目的室A・B	火曜日	13：00～14：00	骨盤の開き、ねじれなどの歪みを調整し、本来の身体が硬い方も安心して受けられます。	3,900円	20名	5月9・16・23・30日 6月6・13日	全6回
オリジナルアクア	水中トレーニング槽	火曜日	14：30～15：15	前半はウォーキングをベースに水中で腰痛、膝痛などの改善。後半は簡単な音楽に合わせて身体をしっかりと解していくクラスです。	3,900円	20名	5月9・16・23・30日 6月6・13日	全6回
ジュニアダンス	多目的室A・B	火曜日	16：30～17：30	音楽にのせて踊る楽しさと表現力を身につけます。踊るだけではなく基礎を学ぶ事で身体と心も鍛えます。	3,900円	20名	5月9・16・23・30日 6月6・13日	全6回
骨盤ストレッチ	多目的室A・B	水曜日	9：15～10:15	骨盤の開き、ねじれなどの歪みを調整し、本来の身体が硬い方も安心して受けられます。	3,900円	20名	5月10・17・24・31日 6月7・14・21日	全6回
ストレッチ&ダンス	多目的室A・B	木曜日	10：30～11：30	ストレッチで身体をほぐしたら簡単な振付（ジャズダンス）で音楽にのせて踊りましょう。	3,900円	20名	5月11・18・25日 6月1・8・15日	全6回
		金曜日	15：00～16：00		3,900円	20名	5月12・19・26日 6月2・9・16日	全6回
健康体操	多目的室A・B	金曜日	10：00～11：00	生活習慣病の予防やメタボリックシンドロームを改善する為に、軽く汗をかく程度の有酸素運動を行います。ロコモシンドロームを予防する為に下肢の筋肉やバランス能力を高める運動を行います。	3,900円	20名	5月12・19・26日 6月2・9・16日	全6回

※お申し込みには個人情報の提出が必要になります。

ご提出いただいた個人情報は、厳重に管理し、業務の範囲内でのみ利用させていただきます。