

リフレッシュプラザ平塚

平成29年度 第4期（1月～3月） 教室のご案内

コース名	会場	曜日	時間	内容	料金（税込）	定員	休講日
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650円	15名	1月9日、2月13日
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650円	15名	1月9日、2月13日、
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650円	15名	1月9日、2月13日
脂肪バイバイ	水中トレーニング槽	水曜日	14:30～15:00	水の抵抗を利用したトレーニングで、引き締まった身体づくりを目指します。	1回500円 ※水中トレーニング槽利用料含む	15名	3月21日
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650円	10名	3月21日
エアロビクス	多目的室A・B	木曜日	13:30～14:30	基本動作を繰り返し、体づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくプログラムです。	1回500円	15名	2月15日
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650円	15名	1月5日、2月16日
脂肪バイバイ	水中トレーニング槽	金曜日	14:30～15:00	水の抵抗を利用したトレーニングで、引き締まった身体づくりを目指します。	1回500円 ※水中トレーニング槽利用料含む	15名	1月5日
ジュニアダンス	多目的室A・B	金曜日	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。踊るだけでなく基礎を学ぶ事で身体と心も鍛えます。	1回500円	10名	1月5日、3月30日

※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。