

# リフレッシュプラザ平塚 教室のご案内 (2018年11月)

※プール内ジェットコーナーにて教室開催時、ジェットコーナーは利用できません

※プログラムは予告なく変更・中止となる場合がございます 予めご了承ください

|       | 火                              |                              | 水                                     |                               |                             | 木                                     |                              | 金                             |                              |
|-------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
|       | 1階                             | 2階                           | 1階                                    |                               | 2階                          | 1階                                    |                              | 1階                            | 2階                           |
|       | 集会室                            | 多目的室                         | プール<br>ジェットコーナー                       | 教養娯楽室                         | 多目的室                        | プール<br>ジェットコーナー                       | 集会室                          | プール<br>ジェットコーナー               | 多目的室                         |
| 9:00  |                                |                              |                                       |                               |                             |                                       |                              |                               |                              |
| 9:30  |                                |                              |                                       | 9:15-10:15<br>骨盤ストレッチ<br>[土屋] |                             |                                       |                              |                               |                              |
| 10:00 | 9:45-10:45<br>ヨガ<br>[高橋]       |                              |                                       |                               | 9:45-10:30<br>サーキット<br>[千原] |                                       | 9:40-10:40<br>ヨガ<br>[松下]     |                               | 9:45-10:30<br>サーキット<br>[樹神]  |
| 10:30 |                                |                              |                                       |                               |                             |                                       |                              |                               |                              |
| 11:00 |                                |                              | 11:00-11:30<br>脂肪バイバイ<br>[鶴見]         |                               |                             |                                       |                              | 11:00-11:30<br>脂肪バイバイ<br>[千原] |                              |
| 11:30 | 11:00-12:00<br>健康体操<br>[高橋]    | 11:00-11:45<br>サーキット<br>[鶴見] | *ジェットコーナー<br>利用不可                     |                               |                             |                                       | 10:50~11:50<br>健康体操<br>ダンベル編 | *ジェットコーナー<br>利用不可             |                              |
| 12:00 |                                |                              |                                       |                               |                             |                                       |                              |                               |                              |
| 13:00 |                                |                              |                                       |                               |                             |                                       |                              |                               |                              |
| 13:30 | 13:00-14:00<br>骨盤ストレッチ<br>[土屋] |                              | 12:00-14:00<br>プライベート<br>レッスン<br>[矢嶋] |                               |                             | 12:00-14:00<br>プライベート<br>レッスン<br>[松下] |                              |                               | 13:30-14:00<br>コアクロス<br>[山下] |
| 14:00 |                                |                              | *ジェットコーナー<br>利用不可                     |                               |                             | *ジェットコーナー<br>利用不可                     |                              |                               |                              |
| 14:30 |                                |                              |                                       |                               |                             |                                       |                              |                               |                              |
| 15:00 |                                |                              |                                       |                               |                             |                                       |                              |                               |                              |
| 16:00 |                                |                              |                                       |                               |                             |                                       |                              |                               |                              |
| 17:00 |                                |                              |                                       |                               |                             |                                       |                              |                               |                              |
| 18:00 |                                |                              |                                       |                               |                             |                                       |                              |                               |                              |
| 19:00 |                                |                              |                                       |                               |                             |                                       |                              |                               |                              |
| 19:30 |                                |                              |                                       |                               |                             |                                       |                              |                               | 19:20-20:05<br>サーキット<br>[山下] |
| 20:00 |                                |                              |                                       |                               |                             |                                       |                              |                               |                              |
| 20:30 |                                |                              |                                       |                               |                             |                                       |                              |                               |                              |
| 21:00 |                                |                              |                                       |                               |                             |                                       |                              |                               |                              |

| コース名                     | 内容  | 料金 (税込)  | 定員                    |
|--------------------------|---|----------|-----------------------|
| 健康体操                     | 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、下肢の筋肉やバランス能力を高める運動を行います ※持ち物：シューズ              | 1回650円   | 20名                   |
| 骨盤ストレッチ                  | 骨盤の開き、ねじれなどの歪みを調整し、身体が硬い方も安心して受けられます  | 1回650円   | 入唯口20名<br>水曜日15名<br>夕 |
| 脂肪バイバイ                   | 水中ならではの浮力を生かし、膝や腰に不安のある方も楽しくトレーニングを行えるクラスです   | 1回500円   | 15名                   |
| エアロビクス                   | 簡単なステップと基本動作を繰り返す、どなたでもご参加いただけるエアロビクスの初級クラスです ※持ち物：シューズ                                       | 1回500円   | 20名                   |
| 健康体操・ダンベル編               | リズムに合わせてダンベルトレーニングを行います お腹や背中、二の腕のシェイプアップ！ 全身の筋力アップを目指します ※予約可 持ち物：シューズ                       | 1回500円   | 20名                   |
| サーキットトレーニング              | ステップ台を使った有酸素運動と簡単なマシンを使った筋力トレーニングを交互に行います 軽やかなリズムに合わせて皆で楽しくレッツサーキット！！ ※予約可 持ち物：シューズ           | 1回500円   | 14名                   |
| ヨガ                       | ポーズ、呼吸法、瞑想で心身を整えます  | 1回650円   | 30名                   |
| <b>New</b><br>コアクロス      | ~体幹を整える~ 体幹（肩から股関節までの胴体の筋肉）を鍛えることで、バランス感覚がよくなり身体が安定します 腰痛やぎっくり腰を起こしやすい方にもおススメです ※予約可 持ち物：シューズ | 1回500円   | 7名                    |
| <b>New</b><br>プライベートレッスン | ~泳ぎ方教室~ コーチが1対1でお客様のご要望に合わせ、泳ぎ方のレッスンを行います ※要予約  | 30分1000円 | 30分各1名                |