

# リフレッシュプラザ平塚 教室のご案内 (2019年1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 ジェットコーナー	教養娯楽室	多目的室	プール ジェットコーナー	集会室	プール ジェットコーナー	多目的室
9:00									
9:30				9:15-10:15 骨盤ストレッチ [土屋]					
10:00	9:45-10:45 ヨガ [高橋]				9:45-10:30 サーキット トレーニング [千原]	9:40-10:40 ヨガ [松下]			9:45-10:30 サーキット トレーニング [樹神]
10:30									
11:00									
11:30	11:00-12:00 健康体操 [高橋]	11:00-11:45 サーキット トレーニング [鶴見]	11:00-11:30 サーキット エクササイズ1 (脂肪バイバイ) [鶴見]			11:00-12:00 健康体操 ダンベル編 [樹神]	11:00-11:30 サーキット エクササイズ1 (脂肪バイバイ) [千原]		
12:00									
13:00									
13:30	13:00-14:00 骨盤ストレッチ [土屋]		12:00-14:00 プライベート レッスン [矢嶋]		12:00-14:00 プライベート レッスン [松下]				<b>New</b> 13:30-14:00 コアクロス [山下]
14:00						13:30-14:30 エアロビクス [齋藤]			
14:30									
15:00									
16:00							15:00-17:00 プライベート レッスン [松下]		
17:00									
18:00									
19:00									
19:30									19:20-20:05 サーキット トレーニング [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
<b>New</b> ヨガ	ポーズ、呼吸法、瞑想で心身を整えます	1回650円	30名
サーキットエクササイズ1 (脂肪バイバイ)	脂肪バイバイが新しく生まれ変わりました！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
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	火曜日20名 水曜日15名
<b>New</b> 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オススメです ※予約可 持ち物：シューズ	1回500円	7名
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を行います ※要予約	30分1000円	30分各1名