リフレッシュプラザ平塚　教室タイムスケジュール（2019年１０月）

※プール内にて教室開催時、コースの変更及び利用制限がございます。従業員の指示に従ってご利用ください。
プログラムは予告なく変更・中止に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		２階	１階	２階
	プール	集会室	多目的室	プール	教養娯楽室	多目的室	プール	集会室	多目的室	プール	多目的室
9:00					9:15-10:15 骨盤ストレッチ [土屋]						担当者変更
10:00		9:45-10:45 やさしいヨガ [高橋]	教室変更			9:45-10:30 サーキットトレーニング [千原]		9:45-10:45 リフレッシュヨガ [松下]			9:45-10:30 サーキットトレーニング [石井]
11:00		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 [山下]	11:00-11:30 脂肪バイバイ [樹神]				11:00-12:00 健康体操ダンベル編 [樹神]		11:00-11:30 脂肪バイバイ [千原]	
12:00	12:00-14:00 プライベートレッスン [松下]			12:00-14:00 プライベートレッスン [松下]			12:00-14:00 プライベートレッスン [松下]				
13:00		13:00-14:00 骨盤ストレッチ [土屋]						13:30-14:30 エアロビクス [齋藤]	13:00-15:00 リラックスストレッチ ～マンツーマンストレッチ～ [山下] [樹神]		13:00-15:00 リラックスストレッチ ～マンツーマンストレッチ～ [山下] [樹神]
14:00										時間変更	
15:00				15:00-15:45 泳ぎ方教室 幼児 [松下]						15:00-18:00 プライベートレッスン [松下]	
16:00				16:00-17:00 泳ぎ方教室 児童 [矢嶋]							
17:00											
18:00											
19:00								19:00-20:00 シェイプUPヨガ [樹神]			19:20-19:50 コアクロス [山下]
20:00											
21:00											

NEW

教室のご案内

教室名	内容	新料金	定員
やさしいヨガ	ポーズ・呼吸法・瞑想で心身を整え、体の硬い方や初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。	６７０円	３０名
リフレッシュヨガ	ヨガの伝統的な呼吸法と現代人向けにアレンジされたポーズでキレイな身体作りを目指します。	６７０円	３０名
NEW シェイプUPヨガ	様々なポーズを流れるように動きを止めずに行い代謝UP！脂肪燃焼効果・姿勢の改善・柔軟性UPが期待できます。	６７０円	３０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ます。体の硬い方も安心してご参加ください。	６７０円	火曜日２０名 水曜日１４名
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を行い、下肢のバランス能力を高める運動を行います　※持ち物：シューズ	６７０円	２０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	５１０円	２０名
健康体操ダンベル編	ﾘｽﾞﾑに合わせて楽しくダンベルトレーニングを行います お腹や背中・二の腕シェイプ！全身の筋力UPを目指します！ ※持ち物　シューズ	５１０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 みんなで楽しくレッツサーキット！！　※持ち物：シューズ	５１０円	１４名
コアクロス	体幹（肩から股関節までの胴体の筋肉）を鍛えることで、バランスが良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　※持ち物　シューズ	５１０円	14名
脂肪バイバイ	水中ならではの浮力を活かし、膝や腰に不安のある方も楽しくﾄﾚｰﾆﾝｸﾞを行えるクラスです	５１０円	１５名
リラックスストレッチ	マンツーマンでストレッチを施術します　疲れがたまっている方・運動効果を高めたい方におススメです ※詳細は１階フロントにお問い合わせください	各３０分 １５３０円	各１名
プライベートレッスン	コーチがお客様のご要望に合わせ、泳ぎ方のレッスンを行います　ご家族・お友達と一緒なら一枠３名様まで一緒にご受講できます　※要予約	１名　１０２０円 各３０分　２名　１５３０円	
泳ぎ方教室 幼児・児童	年中～小６までを対象とした３ヶ月単位の泳ぎ方のクラスです　※詳細は１階フロントにお問い合わせください	フロントにお問い合わせください	各１０名

教室・各種イベントからのお知らせ

10月14日（月・祝）　体育の日スペシャルイベント開催！
6日・20日（日曜日）9:45～10:45　朝エアロ開催！
31日（木）11:00～13:00　カラオケ教室無料体験会開催！

※詳細は別紙チラシにてご確認ください

10月1日消費税率改定に伴いまして、教室受講料を変更いたします。
ご理解の程よろしくお願い致します。