

# リフレッシュプラザ平塚 教室タイムスケジュール (2019年9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
9:00									
10:00		9:45-10:45 やさしい ヨガ [高橋]		9:15-10:15 骨盤 ストレッチ [土屋]					
11:00		11:00-12:00 健康体操 [高橋]	11:00-11:30 コアクロス [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]					13:00-15:00 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						13:30-14:30 エアロビクス [齋藤]			
15:00			<b>New</b> 15:00-15:45 泳ぎ方教室 幼児 [松下]						15:00-17:30 プライベート レッスン [松下]
16:00			<b>New</b> 16:00-17:00 泳ぎ方教室 児童 [矢嶋]						
17:00									
18:00									
19:00									19:20-19:50 コアクロス [山下]
20:00									
21:00									

# 教室のご案内

教室名	内容	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。	650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。	650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。	650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	650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	500円	20名
健康体操 ダンベル編	リズ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	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 みんなで楽しくレッツサーキット！！ ※持ち物：シューズ	500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しやす方にもおすすめです ※持ち物 シューズ	500円	火曜日7名 金曜日15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グを行えるクラスです	500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 1500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を行います ご家族・お友達と一緒に一枠3名様まで一緒に受講できます ※要予約	各30分 1名 1000円 2名 1500円 3名 2000円	
<b>New</b> 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

ちゅーとーい...リフレッシュアイスコ〜ナ〜

## A...先月の答え

皆さんがいつも使っているボールペン、  
正式名称は...

**ボールポイントペン** です  
ご存知でしたか？

