

リフレッシュプラザ平塚・健康増進/文化教室のご案内

料金案内

健康増進教室

教室名	内容	定員	担当
やさしいヨガ	ポーズ・呼吸法・瞑想で心身を整えます。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。	30名	高橋
リフレッシュヨガ	ヨガの伝統的な呼吸法と現代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。	30名	松下
シェイプUPヨガ	様々なヨガのポーズを流れるように行い代謝を上げます。脂肪燃焼効果・姿勢の改善柔軟性UPが期待できます。	30名	樹神
昼ヨガ	一日の中で一番代謝が活発なお昼の時間にヨガをすることで、脂肪燃焼効果がさらに高まります！2月から朝ヨガ→昼ヨガに変更いたします。 2月8日/22日開催	30名	樹神
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。	火曜日20名 水曜日14名	土屋
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ために、軽く汗をかく程度の有酸素運動を行います。	20名	高橋
エアロビクス	簡単なステップと基本動作を繰り返す、どなたでも参加できるエアロビクスの初級クラスです。 ※持ち物：シューズ	20名	斉藤千代子
朝エアロ	身体を目覚めさせる日曜朝のエアロビクスのクラスです。休日の朝の過ごし方を変えて、心身ともにリフレッシュしませんか？ 2月2日/16日開催 ※持ち物：シューズ	20名	斉藤千代子
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・二の腕をシェイプUP！全身の筋力UPを目指します。 ※持ち物：シューズ	20名	樹神
瞑想	「今」というこの瞬間に集中することで物事をポジティブに考えられるようになり、幸福感が高まります。瞑想でストレス対応力・集中力を養ってみませんか？	8名	樹神
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の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	14名	千原石井
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すすめです。	水曜8名 金曜14名	山下
おたのしみクラス	毎月内容が変わる毎週木曜日13:30～14:00の30分間のクラスです。2月は器具を使った水中運動を行います。	内容によって変動有り	松下
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。	15名	千原樹神
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。毎週木曜日の13:30～14:00は月替わりのお楽しみクラスを行います。 ※詳しくは館内ポスターをご覧ください	各30分 1～3名	松下
泳ぎ方教室 児童・幼児	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	各10名	松下

健康増進教室

教室名	料金
やさしいヨガ	670円
リフレッシュヨガ	
シェイプUPヨガ	
朝ヨガ	
骨盤ストレッチ	
健康体操	
エアロビクス	510円
朝エアロ	
健康体操ダンベル編	
瞑想	
サーキットトレーニング	教室前後どちらかのトレーニングルームの利用料を含む 510円
コアクロス	プール利用料を含む 510円
おたのしみクラス	
脂肪バイバイ	
プライベートレッスン	レッスン終了後のプール利用料を含む 1名1020円 2名1530円 3名2040円
泳ぎ方教室 児童・幼児	フロントにお問い合わせください

文化教室

教室名	内容	定員	料金
カラオケ教室	少人数でご自分の好きな歌のレッスンが受けられます。カラオケが上手になりたい方、ぜひご参加ください。 2月20日/27日 ※歌詞カードがあると便利です	8名	斉藤晴美
絵てがみ教室	道具が揃っているので初めての方でもOK!季節ものや好きなもの、年賀状などを描いてみませんか？ 2月4日開催	12名	逆藤

文化教室

カラオケ教室	1020円
絵てがみ教室	フロントにお問い合わせください