

リフレッシュプラザ平塚健康増進教室タイムスケジュール(2021年5月)

※プールにて教室開催時はコース変更がございます。予めご了承ください。コロナウイルス感染・拡大防止対策実施中！

	火		水		木		金		土		日	教室案内	強度	料金 定員																
	1階		2階	1階	2階	1階		2階	1階		1階																			
	集会室	プール	多目的室	プール	多目的室	集会室	プール	多目的室	集会室	プール	多目的室				集会室															
9:00												健康体操 【高橋】	生活習慣病の予防や代謝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運動を行います。持ち物:シューズ	★★★★	670円 /20名															
9:45-10:45	やさしい ヨガ 【高橋】	10:15-11:00 モリモリスム 【樹神】	10:15-11:00 アクア トレーニング 【松下】		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 【中村】		9:45-10:45 朝エアロ 【齋藤】	やさしいヨガ 【高橋】	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参加いただけるクラスです。	★																
											2日・16日 30日開催	骨盤ストレッチ 【土屋】	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。	★																
10:00											11:05-12:05 健康体操 【高橋】	11:30-12:15 サーキット トレーニング 【寺島】	12:00-14:00 プライベート レッスン 【松下】	12:30-13:15 サーキット トレーニング 【千原】		13:30-14:30 エアロビクス 【齋藤】	11:00-12:00 昼ヨガ 【樹神】	9:45-10:45 太陽礼拝 【樹神】 23日開催	リフレッシュ ヨガ 【松下】	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。	★★★									
11:00																														
12:00																														
13:00																														
14:00																														
15:00																														
16:00																														
17:00																														
18:00																														
19:00																														
20:00																														
教室参加のお客様は以下の点を厳守の上ご利用ください												教室開催日前日からのご予約と当日受付にて開催いたします 来館は 9:00 から、電話は 9:30 から受付いたします		サーキット トレーニング 【千原・中村・寺島】		ステップ台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。持ち物:シューズ		★★★★		510円 /4名										
<ul style="list-style-type: none"> 教室参加中も必ずマスクをご着用ください 教室参加前後は必ず手指消毒の実施をお願いいたします 飛沫飛散を防ぐためプログラム前後も含め、できる限りおしゃべりをお控えください 教室開催中もソーシャルディスタンスを心掛け、フットマーク等のサインに従い、参加者同士のハイタッチや大声での声かけはお控えください 												運動強度目安		★ → ★★★★★		弱 → 強				フライベート レッスン 【松下】		お客様のご要望に合わせ、泳ぎ方のレッスンを行います。ご家族や友達と一緒に1枠3名様まで一緒に受講できます。		1枠30分/ 1名1020円 2名1530円 3名2040円						
お問い合わせ・ご予約は、0463-51-1280 リフレッシュプラザ平塚1階フロントまで																						年中～小6までを対象とした3か月単位の泳ぎ方のクラスです。 幼児クラス大募集中です！ ※詳細は1階フロントへお問い合わせください								