

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6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	
	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	1階					
9:00	集会室	プール	多目的室	多目的室	集会室	多目的室	集会室	多目的室	集会室	多目的室	集会室	集会室	健康体操 【高橋】	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運動を行います。持ち物:シューズ	★★★
9:45-10:45												9:45-10:45	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。	★
10:00	やさしい ヨガ 【高橋】											9:45-10:45	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。	★
		10:15-11:00										6日・20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。	★★
		モリモリスム 【樹神】										9:45-10:45	屋ヨガ 【樹神】	最も代謝が活発な昼にヨガをして、たまった疲れを脱トックス！	★★★★
11:00	11:05-12:05											11:00-12:00	ヨガトレーニング 【樹神】	ヨガをしながら体幹を強化し、しなやかな身体を手に入れましょう。	★★★
	健康体操 【高橋】											11:00-12:00	太陽礼拝 【樹神】	ヨガをしながら体幹を強化し、しなやかな身体を手に入れましょう。	★★★
12:00		12:00-14:00											太陽礼拝 【樹神】	動く瞑想とも言われている、「太陽礼拝」を日曜の朝に行います。呼吸を深め、日々の疲れをリセットしましょう。	★★
		サーキット トレーニング 【中村】											セルフポティー メンテナンス 【中村】	ご自宅でもできるストレッチやセルフマッサージを丁寧にレクチャーします。持ち物:タオル(結んで丸めて使用できる長さのもの)	★
		プライベート レッスン 【松下】											エアロビクス 【齋藤】	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	★★★★
13:00	13:00-14:00												朝エアロ 【齋藤】	身体を目覚めさせる日曜朝のクラスです。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？持ち物:シューズ	★★★
	骨盤 ストレッチ 【土屋】												健康体操ダンベル編 【樹神】	リズムに合わせて楽しくトレーニングを行います。お腹や背中、二の腕を引き締めて、筋力UPを目指します。持ち物:シューズ	★★★
14:00													パワフル フットキャンプ 【樹神】	有酸素運動と自重トレーニングを60分間たっぷり行います。汗を流して脂肪燃焼！ストレス発散！！持ち物:シューズ	★★★★
													スル-リンパ体操 【中村】	マッサージなどでリンパをスルスル流しやすくしながら、楽しくリズム体操を行います！持ち物:シューズ	★★
15:00	15:00-15:45												モリモリスム 【千原・樹神】	元気モリモリ、リズム体操。略して・・・「モリモリスム」！水圧を利用したリズム体操を軽快に楽しく行います。	★★★★
	泳ぎ方教室 幼児 【松下】												アクア トレーニング 【松下】	水中ダンベルなどの器具を使い、膝や腰に不安のある方も安心して参加できる筋力トレーニングのクラスです。	★★★
16:00	16:00-17:00												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	★★★★
	泳ぎ方教室 児童 【松下】												プライベート レッスン 【松下】	お客様の要望に合わせて、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 1名10分 2名15分 3名20分
17:00													プライベート レッスン 【松下】	お客様の要望に合わせて、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 1名10分 2名15分 3名20分
18:00													泳ぎ方教室 【松下・千原】	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	
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

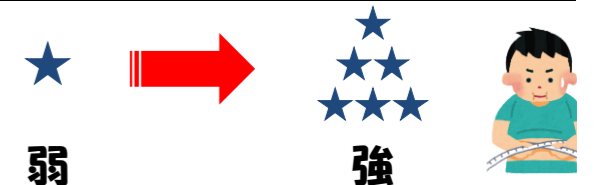
- 教室参加中も必ずマスクを着用ください
- 教室参加前後は必ず手指消毒の実施をお願いいたします
- 飛沫飛散を防ぐためプログラム前後も含め、できる限りおしゃべりをお控えください
- 教室開催中もソーシャルディスタンスを心掛け、フットマーク等のサインに従い、参加者同士のハイタッチや大声での声かけはお控えください

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

健康増進教室は、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
受付開始いたします

運動強度目安



『スル-リンパ体操』第一回目、6月5日(土)は
お試し無料体験会として実施いたします！
ぜひこの機会にみなさまご参加ください！！

料金
定員

670円
/20名

510円
/20名

510円
/10名

510円
/4名

分/
10円
10円
10円

。

