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9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
	2階	1階		2階	1階	2階	1階		2階	1階		2階	1階	1階
	多目的室	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	集会室
9:00														
10:00		9:45-10:45 やさしいヨガ【高橋】	10:15-11:00 モリモリズム【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】				10:15-11:00 モリモリズム【千原】		9:45-10:45 スル-リンパ体操【中村】	9:45-10:45 朝エアロ【齋藤】 12日・26日開催
11:00		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【中村】			11:00-12:00 健康体操ダンベル編【樹神】		11:30-12:15 サーキットトレーニング【中村】				11:00-12:00 昼ヨガ【樹神】	9:30-11:00 太陽礼拝【樹神】 19日開催
12:00			12:00-13:00 大人のスイムレッスン【松下】		12:00-13:00 大人のスイムレッスン【松下】	12:30-13:15 サーキットトレーニング【千原】	12:15-13:15 セルフボディーメンテナンス【中村】	12:00-13:00 大人のスイムレッスン【松下】				12:30-13:15 サーキットトレーニング【寺島】		
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】							
14:00														
15:00			15:00-15:45 泳ぎ方教室幼児【松下】		15:00-15:45 泳ぎ方教室幼児【松下】									
16:00			16:00-17:00 泳ぎ方教室児童【松下】		16:00-17:00 泳ぎ方教室児童【松下】			16:00-16:45 泳ぎ方教室幼児【千原】			16:00-16:45 泳ぎ方教室幼児【松下】			
17:00								17:00-18:00 泳ぎ方教室幼児【千原】			17:00-18:00 泳ぎ方教室幼児【松下】			
18:00														
19:00	19:15-20:00 サーキットトレーニング【寺島】						19:00-20:00 ヨガトレーニング【樹神】			19:00-20:00 パワフルブートキャンプ【樹神】				
20:00														

教室案内

		強度	料金 定員
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	★★★	670円/20名
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。	★	
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。	★	
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。	★★	
昼ヨガ【樹神】	最も代謝が活発な昼にヨガをして、たまった疲れをデトックス！太りにくい身体を目指します。	★★★	
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。	★★★	
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。じっくり90分のクラスです。	★★	
セルフボディーメンテナンス【中村】	タオルを使ったストレッチや筋膜はがしで身体を整えます。持ち物：タオル（結んで丸めて使用できる長さの物）	★	
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	★★★	510円/20名
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	★★★	
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	★★★	
パワフルブートキャンプ【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	★★	
モリモリズム【千原・樹神】	元気モリモリ、リズム体操。略して・・・「モリモリズム」！水圧を利用したリズム体操を軽快に楽しく行います。	★★★	510円/15名
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。	★★★	
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
大人のスイムレッスン【松下】	各曜日でレッスン内容を決めて行う、大人を対象とした泳ぎ方の教室です。 火曜日…クロール／水曜日…背泳ぎ／木曜日…平泳ぎ		1020円/5名
泳ぎ方教室【松下・千原】	年少～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。 ※詳細は1階フロントへお問い合わせください		

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

- 教室参加中も極力マスクをご着用ください
- 教室前後は必ず手指の消毒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を含め、おしゃべりをお控えください
- ソーシャルディスタンスを心掛け、教室内ではフットマーク等に従いご利用ください
- 更衣室やプールはマスクを外すことがあるため、会話を禁止とさせていただきます

集会室・多目的室で開催の教室は、
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

プールで開催の教室参加の方は、
開始時間15分前から1階フロントにて受付を開始いたします。
お並びいただく場合、問診票をフロントに提出したうえで
従業員の指示に従い、所定の場所にお並びください。

運動強度目安

★ 弱 ➡ ★★★ 強

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