

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10月)

※フ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！

時間	火			水		木			金			土		日		教室案内	強度	料金 定員	
	2階	1階		2階	1階	2階	1階		2階	1階		2階	1階						
	多目的室	集会室	フール	多目的室	フール	多目的室	集会室	フール	多目的室	集会室	フール	多目的室	集会室	集会室	フール				
9:00																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
10:00																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。	★	
	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。	★	
11:00																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。	★★	
																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。	★★	
12:00																健康体操【高橋】	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！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。	★★★	
13:00																太陽礼拝【樹神】	動く瞑想とも言われている。「太陽礼拝」を行います。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。	★★	
																セルフポティメンテナンス【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)	★	
14:00																エアロピクス【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ピクスの初級クラスです。 持ち物:シューズ	★★★★	
																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	★★★	
15:00																健康体操【高橋】	ゴムバンドを使って楽しくトレーニングします。引き締まった体を目指しましょう！ 10月から新メニュー！持ち物:シューズ	★★★	
																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	★★★★	
16:00																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。	★★★★	
17:00																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	★★★★	
18:00																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…背泳ぎ、水曜…平泳ぎ、木曜…クロール	1020円 /5名	
																大人のスイムレッスンアドバイス編【松下】	お客様の水泳のお悩み、担当コーチがアドバイスいたします。水泳初心者も大歓迎。		
19:00																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		
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**、電話は**9:30**から受付開始いたします

フ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