

リフレッシュラザ平塚健康増進教室タイムスケジュール(2021年11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	
	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	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															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	
														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														9:45-10:45 朝エアロ 【齋藤】	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。	★		
														9:45-10:45 スル-リンパ 体操 【中村】	7日・21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														9:30-11:00 太陽礼拝 【樹神】	28日開催	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！太りにくい身体を目指します。		★★★★
														11:00-12:00 健康体操 【高橋】		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。		★★★
12:00														11:30-12:15 サーキット トレーニング 【中村】		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。		★★
														12:00-13:00 大人の スイムレッスン 【松下】		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)		★
13:00														12:30-13:15 サーキット トレーニング 【千原】		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		★★★★
														13:00-14:00 骨盤 ストレッチ 【土屋】		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		★★★
14:00														13:15-14:15 大人の スイムレッスン 【松下】		健康体操 【樹神】	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！持ち物:シューズ	★★★	
15:00														13:30-14:30 エアロビクス 【齋藤】		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														15:00-15:45 泳ぎ方教室 幼児 【松下】		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、楽しくリスム体操を行います！持ち物:シューズ	★★	
														15:00-15:45 泳ぎ方教室 幼児 【松下】		モリモリスム 【千原・樹神】	元気モリモリ、リスム体操。略して…「モリモリスム」！水圧を利用したリスム体操を軽快に楽しく行います。	★★★★	
17:00														16:00-17:00 泳ぎ方教室 児童 【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。	★★★	
														16:00-17:00 泳ぎ方教室 児童 【松下】		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														17:00-18:00 泳ぎ方教室 幼児 【千原】		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	
19:00														17:00-18:00 泳ぎ方教室 幼児 【松下】		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。		
20:00														19:00-20:00 サーキット トレーニング 【寺島】		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



お問い合わせ・ご予約は、☎0463-51-1280 リフレッシュラザ平塚1階フロントまで