

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12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！

時間	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	2階	1階	1階						
	集会室	プール	多目的室	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					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					リフレッシュ ヨガ 【松下】					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										9:45-10:45	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。	★★		
											9:45-10:45	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	11:05-12:05					11:00-12:00						9:30-11:30	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	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。		★★★
												11:00-12:00	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。じっくり90分のクラスです。		★★
12:00												26日に無料 年末イベント 108回 太陽礼拝 開催！	セルフポティーマンテナンス 【中村】	タオルを使ったストレッチや筋膜はがして身体を整えます。持ち物:タオル(結んで丸めて使用できる長さの物)		★
	12:00-13:00					12:00-13:00							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	★★★★	
													健康体操ゴムバンド編 【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	★★★	
													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	★★★★	
14:00													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、楽しくリズミク体操を行います！持ち物:シューズ	★★	
15:00													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。	★★★★	
													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													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	★★★★	
17:00													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。		
18:00													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		
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