

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(2022年8月)

※フールにて教室開催時はコース変更がございませぬ。予めご了承ください。 ※フール以外で開催の教室参加時は、マスクの着用をお願いいたします。

	火		水		木		金		土		日		教室案内	強度	料金 定員	
	1階		2階	1階	1階		2階	1階	2階	1階	1階					
	集会室	フール	多目的室	フール	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												9:45-10:45 朝エアロ 【齋藤】	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 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	9:45-10:45 やさしい ヨガ 【高橋】	10:15-11:00 ヌードル BoomBoom! 【千原】	10:00-10:45 サーキット トレーニング 【中村】	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】		10:00-10:45 サーキット トレーニング 【中村】		10:15-11:00 モイモリスム 【千原】	9:45-10:45 スル-リンパ 体操 【中村】	10:15-11:00 フールで HIIT 【千原】	9:45-10:45 太陽礼拝 【樹神】	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。	★	
11:00	11:05-12:05 健康体操 【高橋】				11:00-12:00 フリット 【樹神】					11:00-12:00 屋ヨガ 【樹神】	11:00-12:00 14日開催	11:00-12:00 28日開催	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。	★	
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】						時間変更			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。	★★	
13:00	13:00-14:00 骨盤 ストレッチ 【土屋】	13:15-14:15 大人の スイムレッスン アドバイズ編 【松下】		13:15-14:15 大人の スイムレッスン アドバイズ編 【松下】	12:15-13:15 セルフポティ メンテナンス 【中村】				12:30-13:15 サーキット トレーニング 【寺島】	12:30-13:15 コアクロス 【樹神】	7日 21日開催	11:00-12:00 リスム ウォーク 【樹神】	屋ヨガ 【樹神】	最も代謝が活発な昼にヨガをして、たまった疲れをトックス! 太りにくい身体を目指します。	★★★★	
14:00					13:30-14:30 エアロビクス 【齋藤】					13:30-14:15 ダンベル トレーニング 【樹神】		14日開催	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。	★★★	
15:00		15:00-15:45 キッズ スイムレッスン 幼児 【松下】		15:00-15:45 キッズ スイムレッスン 幼児 【松下】									太陽礼拝 【樹神】	8月は太陽礼拝とバランスのポーズのおさらいを行います。	★★	
16:00		16:00-17:00 キッズ スイムレッスン 児童 【松下】		16:00-17:00 キッズ スイムレッスン 児童 【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	★★★★	
17:00		17:15-18:15 キッズ スイムレッスン 児童 【千原】		17:15-18:15 キッズ スイムレッスン 児童 【千原】									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	★★★	
18:00													リスムウォーク 【樹神】	歩く動作をリスムに乗って行う有酸素運動のクラス。楽しみながら 60分間で5000歩を目指します! 持ち物:シューズ 14日開催	★★★★	
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】								フリット 【樹神】	お腹とお尻周辺を中心にエクササイズを行い、姿勢の安定と フリットした体を目指します! 持ち物:シューズ	★★★	
20:00													セルフポティ メンテナンス 【中村】	ポールとチューブを使ってストレッチ&トレーニング! 体のバランスを 整えます。毎週木曜日と7日・21日の日曜日に開催!!	★★	
													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 リスム体操を行います! 持ち物:シューズ	★★	
													コアクロス 【樹神】	脊柱と骨盤を安定させる為に重要な筋肉群を鍛えるトレーニング を行います。持ち物:シューズ	★★★	
													ダンベル トレーニング 【樹神】	軽い重さのダンベルを使ってトレーニングをします。筋持久力を向 上させ、疲れにくい体を目指します。持ち物:シューズ	★★★★	
													サーキット トレーニング 【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 7名に増枠!	★★★★	
													ヌードル BoomBoom! 【千原】	柔らかい棒状のヌードルという器具を使う、水中運動の教室です。 浮いたり、リスムを刻んだり...、楽しく運動しましょう。	★★★★	
													フールで HIIT 【千原】	負荷の高い運動と小休憩を繰り返す、脂肪燃焼UP!! 筋肉 増量を目指します!! 水の圧力で血行も良くないますよ!	★★★	
													アクア トレーニング 【松下】	水中ダンベルなどの器具を使った筋力トレーニングのクラスです。 水の浮力で膝や腰に不安のある方も楽に参加できます。	★★★★	
													モイモリスム 【千原・樹神】	元気モイモ、リスム体操、略して...「モイモリスム」! 水圧を利用 したリスム体操を軽快に楽しく行います。	★★★★	
													大人の スイムレッスン 【松下】	大人を対象とした泳ぎ方の教室です。詳しくは館内チラシをご覧ください。 13:15~のアドバイズ編も好評開催中です!!	1020円 /5名	
													キッズ スイムレッスン 幼児/児童 【松下・千原】	お好きな時に1回づつ参加可能な子供を対象とした泳ぎ方の教室です。 ※レッスン内容、詳細につきましては館内チラシをご覧ください	1020円 幼児/7名・児童/10名	
													運動強度目安 ※強度にかかわらず ご自分のペースで ご参加いただけます。 初めての方も大歓迎です!	★ → ★★★★★	弱 → 強	

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。(キッズスイムレッスンは前日予約が可能です)
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。

集会室、多目的室で開催の教室は前日予約が可能です。
来館でのご予約は9:00、電話でのご予約は9:30
受付開始。ご予約なしでの当日参加もOK!
(予約優先の為、定員になり次第受付を終了します。)
教室開催のお部屋には開始15分前から
ご入場いただけます。

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

