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。※プ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	
	1階		2階	1階		1階		2階	1階		1階	1階	
	集会室	プール	多目的室	集会室	プール	集会室	プール	多目的室	集会室	プール	集会室	集会室	プール
9:00												9:45-10:45 朝エアロ【齋藤】 4日 18日開催	
	9:45-10:45 やさしいヨガ【高橋】					9:45-10:45 リフレッシュヨガ【松下】					9:45-10:45 スル-リンパ体操【中村】		
10:00		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】			10:00-10:45 サーキットトレーニング【中村】		10:15-11:00 モリモリズム【千原】		9:30-11:30 太陽礼拝【樹神】 25日開催	10:15-11:00 水中ヨガ【松下】 11日開催
	11:05-12:05 健康体操【高橋】					11:00-12:00 ブリッ❤トレ【樹神】					11:00-12:00 昼ヨガ【樹神】	11:00-12:00 セルフボディーメンテナンス【中村】 18日開催	
11:00													
12:00		11:30-12:30 大人のスイムレッスン【松下】			11:30-12:30 大人のスイムレッスン【松下】	12:15-13:15 スル-リンパ体操【中村】	11:30-12:30 大人のスイムレッスン【松下】				12:15-13:00 ダンベルトレーニング【樹神】	11:00-12:00 リズムウォーク【樹神】 11日開催	10:15-11:00 プールでHIIT【千原】 12月は休み
13:00	13:00-14:00 骨盤ストレッチ【土屋】	12:30-13:30 大人のスイムレッスン【松下】			12:30-13:30 大人のスイムレッスン【松下】	13:30-14:30 エアロビクス【齋藤】	12:30-13:30 大人のスイムレッスン【松下】					11:10-12:10 イスヨガ【斎藤】 4日開催	
14:00													
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】		15:00-15:45 キッズスイムレッスン 幼児【千原】			15:00-15:45 キッズスイムレッスン 幼児【松下】	LesMILLs	13:00-13:45 BODYPUMP TB【樹神・千原 中村】 11日・18日開催	
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】		16:00-17:00 キッズスイムレッスン 児童【千原】			16:00-17:00 キッズスイムレッスン 児童【松下】			
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】		LesMILLs 18:45-19:30 BODYPUMP TB【樹神】	17:15-18:15 キッズスイムレッスン 児童【千原】	18:00-19:00 BODYPUMP 60【中村】 LesMILLs		
18:00													
19:00	19:00-20:00 BODYPUMP 60【樹神】 LesMILLs			19:00-20:00 BODYPUMP 60【千原】 LesMILLs		19:00-20:00 BODY BALANCE 60【樹神】 LesMILLs			19:50-20:50 パワフルブートキャンプ【樹神】		19:20-20:05 BODY BALANCE 45【中村】 LesMILLs		
20:00													

◆ 集会室・多目的室で開催の教室は、教室開始時間の45分前より受付を開始し、整理券をお渡しいたします。整理券は各教室の先生が回収いたします。お並びになる際は、フロントスタッフの指示に従い、所定の場所にお並びください。
◆ 教室開催のお部屋には開始時間15分前からご入場いただけます。
◆ プールで開催の教室へご参加の方は、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。
従業員の指示に従い、所定の場所へお並びください。

	内容	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。	★★★	
太陽礼拝【樹神】	お待たせしました！年末イベント108回太陽礼拝開催です!!	★★	
イスヨガ【斎藤】	イスを使ったヨガで、姿勢と呼吸を整えます。初心者大歓迎！4日開催です！	★	
水中ヨガ【松下】	水の流れや温度を感じながら気持ちよくヨガをしましょう。11日開催です！	★	670円/18名
BODYBALANCE 45・60【中村・樹神】	レスミルズ考案の「新しいヨガ」。太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動で背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性UPに効果的。呼吸を意識しながらエクササイズするので心も落ち着きます	★ ★★★	60・670円 45・510円 /各20名
BODYPUMP60/TB【樹神・千原・中村】	世界で大人気の音楽に合わせてバーベルを使いながら全身を鍛える教室です。60（60分のマスタークラス）/TB（45分間で全身をトレーニングするクラス）持ち物：シューズ	★ ★★ ★★★	60・670円 TB・510円 /各15名
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	★ ★★★	
リズムウォーク【樹神】	歩く動作をリズ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 11日開催！	★ ★★★	
ブリッ❤トレ【樹神】	お腹とお尻周辺を中心にエクササイズを行い、姿勢の安定とブリッとした体を目指します！持ち物：シューズ	★ ★★★	
セルフボディーメンテナンス【中村】	ボ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。18日開催!!	★★	
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 木曜日も開催！	★★	
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	★★ ★★★	510円/15名
サーキットトレーニング【中村】	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/7名
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、リズムを刻んだり…、楽しく運動しましょう。	★★★	510円/15名
プールでHIIT【千原】	負荷の高い運動と小休憩を繰り返し行い、脂肪燃焼UP!!筋力UPを目指します!!水の圧力で血行も良くなりますよ！	★ ★★★	
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/18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

都合により教室が変更・休講になる場合がございます。予めご了承ください。

大人のスイムレッスン【松下】
キッズスイムレッスン【松下・千原】

3か月単位のコース型教室です
※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

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