

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(2023年3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。※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	教室名	内容	強度	料金・定員	
	1階	フール	1階	フール	1階	フール	2階	1階	1階	1階						
	集会室	フール	教養娯楽室	集会室	フール	集会室	フール	多目的室	集会室	フール	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代謝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	9:45-10:45 やさしい ヨガ 【高橋】	10:15-11:00 ヌードル BoomBoom! 【千原】	9:45-10:45 BODY BALANCE 60 【中村】 LesMILLS		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 モリモリスム 【千原】	9:45-10:45 朝エアロ 【齋藤】	5日開催	やさしいヨガ 【高橋】	★		
11:00	11:05-12:05 健康体操 【高橋】					NEW! 11:00-12:00 ダンベル トレーニング 【樹神】				11:00-12:00 屋ヨガ 【樹神】	9:45-10:45 BODY BALANCE 60 【樹神】	10:15-11:00 水中ヨガ 【松下】	リフレッシュヨガ 【松下】	★★		
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】	NEW! 12:15-13:00 BODY BALANCE TEC&30 【中村】				時間変更 12:15-13:15 ダンベル トレーニング 【樹神】	9:45-10:45 太陽礼拝 【樹神】	10:15-11:00 フールで HIIT 【千原】 LesMILLS	屋ヨガ 【樹神】	BODYBALANCE 60・TEC&30 【中村・樹神】		★★★
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】					復活! 13:30-14:15 コアクロス 【山下】	11:10-12:10 イスヨガ 【齋藤】	11:10-12:10 リスム ウォーク 【樹神】	11:10-12:10 BODYPUMP 60 【樹神】 LesMILLS	BODYPUMP60/TB 【樹神・千原・中村】		★★★
14:00						13:30-14:30 エアロビクス 【齋藤】								エアロビクス 【齋藤】	★★★★	
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】			朝エアロ 【齋藤】	★★★	
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】			リスムウォーク 【樹神】	★★★★	
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】			コアクロス 【山下】	★★★★	
18:00								18:45-19:30 BODYPUMP TB 【樹神】 LesMILLS			18:00-19:00 BODYPUMP 60 【中村】 LesMILLS			セルフポティーマンテナンス 【中村】	★★	
19:00	19:30-20:30 BODYPUMP 60 【樹神】 LesMILLS				19:30-20:30 BODYPUMP 60 【千原】 LesMILLS						19:50-20:50 パワフル フットキャンプ 【樹神】			パワフルフットキャンプ 【樹神】	★★★★	
20:00						19:30-20:30 BODY BALANCE 60 【樹神】 LesMILLS								ダンベルトレーニング 【樹神】	★★★★	
														サーキットトレーニング 【中村】	★★★★	
														ヌードルBoomBoom! 【千原】	★★★★	
														フールでHIIT 【千原】	★★★★	
														アクアトレーニング 【松下】	★★★★	
														モリモリスム 【千原・樹神】	★★★★	
														水中ヨガ 【松下】	★	
														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	

◆ 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。
 ◆ フ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。

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。

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