

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9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。

										教室名	内容	強度	料金・定員	
火 1階		水 1階		木 1階		金 1階		土 1階	日 1階	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 /18名	
集会室	フール	集会室	フール	集会室	フール	集会室	フール	集会室	集会室	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。	★	670円 /20名	
9:00						9月から 時間変更 しています。 ↓↓↓				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。	★		
	9:45-10:45	多目的室		9:45-10:45	多目的室					ヨガ 【斎藤・高橋】	午前中にヨガをすることで血液循環を良くして、一日を気持ちよく過ごしましょう。	★★		
10:00	やさしい ヨガ 【高橋】	10:15-11:00 フールで HIIT 【千原】	10:00-10:30 コアクロス 【山下】	10:15-11:00 アクア トレーニング 【松下】	7・21日 【斎藤】 14・28日 【高橋】	10:00-10:30 ストレッチ ポール 【山下】	10:15-11:00 モリモリスム 【千原】	10:00-11:15 BODY BALANCE TEC&60 【樹神】	9:45-10:45 ステップ ミックス 【齋藤】	10・24日開催	10:00-11:15 太陽礼拝 【樹神】	次回は12月に108回太陽礼拝を行います。	★★	
11:00	11:05-12:05 健康体操 【高橋】				時間変更				11:10-12:10 イスヨガ 【斎藤】	11:10-12:10	11:05-12:05 時間変更	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! 10・24日開催!	★	
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】	11:05-12:05 エアロビクス 7・21日 【齋藤】 14・28日 【高橋】			11:45-13:00 BODYPUMP TEC&60 【樹神】	10・24日開催			BODYBALANCE 60・TEC&60 【樹神】	レスミルス考案の「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(60分間のマスタークラス)TEC&60(15分間フォームなどを説明してから60分間のメニューを行うクラスです。)	★★★★
13:00	13:00-14:00 骨盤 ストレッチ 【土屋】				NEW!! 12:25-13:25 BODY ATTACK60 【樹神】 7・21日							BODYPUMP60/TEC&60 【千原・樹神】	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。TEC&60(15分間フォームなどを説明してから60分間のメニューを行うクラスです。) 持ち物:シューズ	★★★★
14:00					時間変更			13:30-14:45 BODY COMBAT TEC&60 【千原】				BODYCOMBAT60 /TEC&60 【千原・樹神】	格闘技の動きを取り入れたワークアウトを音楽に合わせて楽しく行うクラス。パンチやキックをする時に意識をして体を捻ることで、腹筋運動と同じ効果が期待できます。TEC(15分間のフォームなどを説明してから60分間のマスタークラスを行うクラスです) 持ち物:シューズ	★★★★
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】	12:25-13:25 BODY COMBAT60 【樹神】 14・28日							BODYATTACK60 【樹神】	筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立てに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプUP有効な全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせて、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激。初めから無理をせず、少しずつ負荷を増やしていくことが効果的です。 持ち物:シューズ	★★★★
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】		15:30-16:15 キッズ スイムレッスン 幼児 【千原】						エアロビクス 【齋藤・高橋】	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 【松下】		17:15-18:15 キッズ スイムレッスン 児童 【松下】		16:30-17:30 キッズ スイムレッスン 児童 【千原】						ステップミックス 【齋藤】	人気のエアロビクスとステップ台をミックス!楽しく脂肪燃焼しましょう。 持ち物:シューズ 10・24日開催です!	★★★★
18:00						17:45-18:45 キッズ スイムレッスン 児童 【千原】						リズムワーク 【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。 持ち物:シューズ 9月はお休み	★★★★
19:00	19:30-20:30 BODY COMBAT 60 【樹神】		19:30-20:30 BODYPUMP 60 【千原】			17:45-18:45 キッズ スイムレッスン 児童 【千原】						ストレッチポール 【山下】	ストレッチポールで身体の歪みを改善して、正しい姿勢にしていけます。 9月から30分間の教室に変更いたします!	★
20:00						19:30-20:30 BODY ATTACK 60 【樹神】						コアクロス 【山下】	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	★★★★
												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。	★★★★
												フールでHIIT 【千原】	負荷の高い運動と小休憩を繰り返して、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いですよ!	★★★★
												キッズスイムレッスン		
												大人のスイムレッスン		

- ◆ 集会室、多目的室で開催の教室は、**教室開始45分前からフロントで受付いたします。**
- ◆ 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。
- ◆ 整理券は担当講師が回収いたします。
- ◆ 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。
- ◆ 予告なく休講や内容の変更がある場合がございますので、予めご了承ください。

9月からキッズスイムレッスン第3期開催いたします。お申込み方法内容については、1階フロントにお尋ねください。

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。
初めての方も大歓迎です!

★ 弱 → ★★★★★ 強

いつでも見学大歓迎!!

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

水分・塩分補給をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう!

