

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(2023年10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		水			木		金			土	日	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		
	1階		1階		2階	1階		1階		2階	1階	1階	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		
	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	フール	多目的室	集会室	集会室	New 骨盤ヨガ 【高橋】	骨盤の歪みをヨガのポーズで整え、深い呼吸でリラックスしましょう。	★			
9:00													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。	★			
10:00	9:45-10:45 やさしい ヨガ 【高橋】	10:15-11:00 フールで HIIT 【千原】		10:15-11:00 アクア トレーニング 【松下】	10:00-10:30 ダンベル 【樹神】	9:45-10:45 ヨガ 【斎藤】		10:00-11:00 骨盤ヨガ 【高橋】	10:15-11:00 モリモリスム 【千原】	10:00-10:30 コアクロス 【山下】	10:00-11:15 BODY BALANCE TEC&60 【樹神】	9:45-10:45 ステップ ミックス 【齋藤】 15・29日開催	ヨガ 【斎藤】	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。	★			
11:00	11:05-12:05 健康体操 【高橋】				10:45-11:15 自重 トレーニング 【樹神】	11:05-12:05 木曜 エアロビクス 【齋藤】		NEW !!				11:10-12:10 イスヨガ 【斎藤】	太陽礼拝 【樹神】	次回は12月に108回太陽礼拝行います。	★★			
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】				11:15-12:15 金曜 エアロビクス 【高橋】			11:45-13:00 BODYPUMP TEC&60 【樹神】	1・15 29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。)	★ ★★★★	670円 /20名		
13:00	13:00-14:00 骨盤 ストレッチ 【土屋】					12:25-13:25 BODY ATTACK60 【樹神】 5・19日						LesMILLS	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	★ ★★★★	670円 /18名		
14:00						12:25-13:25 BODY COMBAT60 【樹神】 12・26日					13:30-14:45 BODY COMBAT TEC&60 【千原】	LesMILLS	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揺ることで、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	★ ★★★★	670円 /20名		
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】				15:30-16:15 キッズ スイムレッスン 幼児 【千原】	15:30-16:15 キッズ スイムレッスン 幼児 【千原】			LesMILLS	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	★ ★★ ★★★★	670円 /20名		
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】				16:30-17:30 キッズ スイムレッスン 児童 【千原】	16:30-17:30 キッズ スイムレッスン 児童 【千原】				木曜エアロビクス 【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		
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】				17:45-18:45 キッズ スイムレッスン 児童 【千原】	17:45-18:45 キッズ スイムレッスン 児童 【千原】			New 金曜エアロビクス 【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～中級クラスです。 持ち物:シューズ	★★★★	670円 /20名			
18:00													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 15日・29日開催です！	★★ ★★★★	510円 /18名		
19:00	19:30-20:30 BODY COMBAT 60 【樹神】		19:30-20:30 BODYPUMP 60 【千原】			19:30-20:30 BODY BALANCE 60 【樹神】		19:30-20:30 BODY ATTACK 60 【樹神】				New 自重トレーニング 【樹神】	軽い重さのダンベルを使用して楽しくトレーニングを行います。 持ち物:シューズ	★★★★	トレーニング ルーム ご利用の方 /8名			
20:00												New コアクロス 【山下】	器具を使わず、自分の体重を負荷にして筋力トレーニングを行います。	★★★★				
												モリモリスム 【千原・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	★ ★★★★				
◆ 集会室、多目的室で開催の教室は、 教室開始45分前からフール 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階フールにて受付を開始いたします。 従業員への指示に従い、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。													コアクロス 【山下】	元気モリモリ、リスム体操。略して・・・「モリモリスム」！水圧を利用したリスム体操を軽快に楽しく行います。	★★★★	510円 /18名		
													フールで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！	★ ★★★★	510円 /15名		
													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。	★ ★★★★			
													キッズスイムレッスン	お申込み方法や内容については、1階フロントにお尋ねください。				
													大人のスイムレッスン					
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 リフレッシュラザ平塚1階フロントまで																		