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（2024年2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。

	火		水		木		金		土	日
	1階		1階		1階		1階		1階	1階
	集会室	プール	集会室	プール	集会室	プール	集会室	プール	集会室	集会室
9:00										
	9:45-10:45 やさしいヨガ【高橋】				9:45-10:45 ヨガ【齋藤】				9:45-10:45 朝エアロ【齋藤】 10.24日開催	9:45-10:45 ステップミックス【齋藤】 11.25日開催
10:00							10:00-11:00 骨盤ヨガ【高橋】	10:15-11:00 シェイプアップアクア【千原】		
										11:10-12:10 イスヨガ【齋藤】 11.25日開催
11:00	11:05-12:05 健康体操【高橋】	11:00-12:00 成人水泳教室【千原】			11:05-12:05 木曜エアロビクス【齋藤】		11:15-12:15 金曜エアロビクス【高橋】			
12:00									11:45-13:00 BODYPUMP TEC&60【千原】	
13:00	13:00-14:00 骨盤ストレッチ【土屋】									
14:00										
15:00		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】		15:30-16:15 キッズスイムレッスン幼児【千原】		
16:00		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】		16:30-17:30 キッズスイムレッスン児童【千原】		
17:00		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】		17:45-18:45 キッズスイムレッスン児童【千原】		
18:00	6.20.27日				New					
19:00	19:30-20:30 BODY COMBAT 60【石井】		19:30-20:45 BODYPUMP TEC＆60【千原】		19:30-20:30 ズンバ【カ石】		19:30-20:30 ラテンエアロ【下村】			
20:00										

教室名	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/18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。	★	670円/20名
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。	★	
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。	★	
ヨガ【齋藤】	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。	★	
イスヨガ【齋藤】	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！ 11、25日開催！	★	
LesMILL BODYPUMP60 /TEC&60【千原】	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
LesMILL BODYCOMBAT60【石井】	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。 6、20、27日開催！ 持ち物：シューズ	★ ★★ ★★★	670円/20名
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
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！持ち物：シューズ 10、24日開催！	★ ★★★	
金曜エアロビクス【髙橋】	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
ラテンエアロ【下村】	エアロビにラテンダンスの動きを取り入れたクラスです。ラテンダンス特有の腰や肩をひねるような動きを取り入れているので、シェイプアップやくびれ効果が期待できます。持ち物：シューズ	★★★	670円/20名
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 11、25日開催！	★★ ★★★	510円/18名
シェイプアップアクア【千原】	音楽のリズムにのって、かんたんな体幹強化の運動や、反復運動でカロリー消費をめざします。水の浮力を活かし、ひざの痛みや腰痛がある方でもご参加頂けるクラスです。	★★★	510円/15名
New ズンバ【カ石】	ラテン系の音楽とダンスを融合し創作された、ダンスフィットネスエクササイズです。持ち物：シューズ	★★★	670円/20名
キッズスイムレッスン	12月～3月の期間は新規生の募集は行っておりません。		
成人水泳教室	詳細は、館内チラシヌはフロントにてお尋ねください。		
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！	★ ★★ ★★★		いつでも見学大歓迎!!

集会室で開催の教室は、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、ボディパンプは道具の準備があるため30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。

◆ 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。

◆ 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。

お問い合わせは、☎0463－51－1280 リフレッシュプラザ平塚1階フロントまで