

# 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7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										
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										
9:00									9:45-10:45 ズンバ 【カ石】 14、21日 開催	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						
	9:45-10:45 やさしい ヨガ 【高橋】			9:45-10:45 ヨガ 【齋藤】		10:00-11:00 ストレッチ ポール &骨盤体操 【高橋】	10:15-11:00 シェイプアップ アーク 【千原】		9:45-10:45 朝エアロ 【齋藤】 7日開催	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						
10:00						11:15-12:15 金曜 エアロビクス 【高橋】		11:05-12:05 朝エアロ 【齋藤】 7日開催	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。	★								
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 ズンバ 【カ石】				11:05-12:05 朝エアロ 【齋藤】 7日開催	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。	★								
12:00				12:20-13:20 骨盤体操 【カ石】				11:30-12:45 BODYPUMP TEC&60 【千原】	11:05-12:05 イスヨガ 【齋藤】 7日開催	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! 7日開催!	★	670円 /12名						
13:00	13:00-14:00 骨盤 ストレッチ 【土屋】									LesMIL BODYPUMP60 /TEC&60 【千原】	インナーマッスルをほぐし、引き締め、いい姿勢、いい状態に導きます。 持ち物:手ぬぐいサイズのタオル	★	670円 /18名						
14:00										LesMIL BODYCOMBAT60 【石井】	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 /20名						
15:00											ズンバ 【カ石】	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。持ち物:シューズ	★★★★	670円 /20名					
		15:30-16:15 キッズ スイムレッスン 幼児			15:30-16:15 キッズ スイムレッスン 幼児						骨盤体操 【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。速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせた、インターバル トレーニングで脂肪燃焼にも効果的☆持ち物:シューズ	★★★★	670円 /20名					
16:00		16:30-17:30 キッズ スイムレッスン 児童			16:30-17:30 キッズ スイムレッスン 児童						木曜エアロビクス 【古川】	セルフマッサージでリンパを流し、骨盤のゆがみを整えて いきましょう!持ち物:シューズ	★★	670円 /10名					
17:00		17:45-18:45 キッズ スイムレッスン 児童			17:45-18:45 キッズ スイムレッスン 児童						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	★★★★						
18:00		キッズ スイムレッスン 児童			キッズ スイムレッスン 児童						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 7日開催!	★ ★★★★		510円 /20名				
19:00	19:30-20:30 BODY COMBAT60 【石井】		19:30-20:45 BODYPUMP TEC&60 【千原】		19:30-20:30 木曜 エアロビクス 【古川】		19:30-20:30 ラテンエアロ 【下村】				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 今月はお休みです。	★★ ★★★★	510円 /18名					
20:00											シェイプアップアーク 【千原】	音楽のリズムによって、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					
◆ 集会室で開催の教室は、当日教室開始30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受付後、入場可能となります。 ◆ 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。										◆ 詳細は、館内チラシ又はフロントにてお尋ねください。									
◆ 現在、新規募集は行っていません。																			
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										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!!									