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12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	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【斎藤】					9:45-10:45 ズンバ【カ石】1.15.22日
10:00							10:00-11:00 ストレッチポール＆骨盤体操【高橋】	10:15-11:00 シェイプアップアクア【千原】		
11:00	11:05-12:05 健康体操【高橋】	11:00-12:00 成人水泳教室【千原】			11:15-12:15 ズンバ【カ石】		11:15-12:15 金曜エアロビクス【高橋】			11:00-11:45 骨盤体操【カ石】1.15.22日
12:00					12:30-13:30 ピラティス【カ石】			11:30-12:30 成人水泳教室【千原】	11:30-12:45 BODYPUMP TEC&60【千原】	LesMILL
13:00	13:00-14:00 骨盤ストレッチ【土屋】									LesMILL 13:30-14:30 イスヨガ【斎藤】1.15日
14:00										
15:00		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				
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		16:30-17:30 キッズスイムレッスン児童		
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				
18:00										
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 パワーヨガ【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。使用備品：マット	★	670円/20名
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。使用備品：マット	★	
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。使用備品：マット	★	
ストレッチポール＆骨盤体操【高橋】	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／使用備品：マット	★	670円/12名
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
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。 持ち物：シューズ	★ ★★ ★★★	670円/23名
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。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
ピラティス【カ石】	体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで、背筋が伸びた美しい姿勢を目指します。使用備品：マット	★★★	
木曜エアロビクス【古川】	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
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	★★★	
パワーヨガ【下村】	深い呼吸とポーズを連動させながら身体を大きく動かす運動量の多いヨガプログラムです。心と身体のバランスを整えます。使用備品：マット	★★★	
骨盤体操【カ石】	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！使用備品：マット	★★	510円/10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/20名
イスヨガ【斎藤】	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！	★	670円/20名
成人水泳教室 キッズスイム	現在、新規生徒募集は行っておりません。		
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、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。
◆ 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。
荷物を置いての場所取りはできません。
◆ 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。
◆ ヨガマット、ストレッチマットの貸出はございますが、数に限りがあります。

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