

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(2025年2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		水		木		金		土	日				
1階		1階		1階		1階		1階	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										健康体操 【高橋】	生活習慣病の予防やメタ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
	9:45-10:45								9:45-10:45	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	★	670円 /18名
10:00	やさしい ヨガ 【高橋】					9:45-10:45			10:00-11:00	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	★	670円 /20名
						10:15-11:00			10:15-11:00	ストレッチ ポール &骨盤体操 【高橋】	インナーマッスをほぐし、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
						シェイプアップ アクア 【千原】			11:00-11:45	骨盤体操 【カ石】 2.9.23日	世界で大人気の音楽に合わせてパーペ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
11:00	11:05-12:05	11:00-12:00				11:15-12:15			11:15-12:15	金曜 エアロビクス 【高橋】	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
	健康体操 【高橋】	成人 水泳教室 【千原】				11:30-12:30		11:30-12:45	11:30-12:45	BODYPUMP TEC&60 【千原】	体の深層部にあるインナーマッスを強化し、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	★★★★	670円 /20名
12:00						12:30-13:30				LesMIL BODYCOMBAT60 【石井】	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
						ピラティス 【カ石】				LesMIL BODYCOMBAT60 【石井】	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
13:00	13:00-14:00								13:30-14:30	ズンバ 【カ石】	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	★★★★	510円 /10名
	骨盤 ストレッチ 【土屋】								13:30-14:30	イスヨガ 【斎藤】 9.23日	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 /20名
14:00										シェイプアップ アクア 【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 /20名
15:00										成人水泳教室 キッズスイム	現在、新規生徒募集は行っていません。		
		15:30-16:15				15:30-16:15				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!!	
16:00		キッズ スイムレッスン 幼児				キッズ スイムレッスン 幼児							
		16:30-17:30				16:30-17:30		16:30-17:30					
17:00		キッズ スイムレッスン 児童				キッズ スイムレッスン 児童		キッズ スイムレッスン 児童					
		17:45-18:45				17:45-18:45							
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							
19:00	19:30-20:30					19:30-20:30							
	BODY COMBAT60 【石井】					木曜 エアロビクス 【古川】							
		19:30-20:45				19:30-20:30							
20:00		BODYPUMP TEC&60 【千原】				パワーヨガ 【下村】							

◆ 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。

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