

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(2025年5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	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	
	集会室	フール	集会室	教養娯楽室	集会室	フール	集会室	フール	集会室	集会室					
9:00											エンジョイヨガ 〔藤澤〕	ヨガに苦手意識をもっている方でも気軽に楽しめるプログラムです。背骨をしっかり全方向に動かすことで、血流、リンパ、気の流れを促進して、からだも気分もスッキリ！使用備品:マット	★	670円 /12名	
10:00	9:45-10:45			9:45-10:45	9:45-10:45				9:45-10:45	9:45-10:45	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	
	やさしい ヨガ 〔高橋〕			エンジョイ ヨガ 〔藤澤〕	ヨガ 〔斎藤〕		10:00-11:00 ストレッチ ボール & 骨盤体操 〔高橋〕	10:15-11:00 シェイプアップ アーク 〔千原〕	情熱の ラテンエアロ 〔下村〕	ズンバ 〔カ石〕	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！ 3月4日多目的室にて開催！		670円 /8名	
11:00	11:05-12:05	11:00-12:00		11:00-12:00						11:00-11:30	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 /15名
12:00	健康体操 〔高橋〕	成人 水泳教室 〔千原〕		ぐるぐる ストレッチ 〔藤澤〕	11:15-12:15		11:15-12:00 エンジョイ エアロ 〔高橋〕	11:30-12:30 成人 水泳教室 〔千原〕	11:15-12:15 BODY COMBAT HQC 〔石井貴〕	12:00-13:00 BODYPUMP 60 〔鈴木〕	ぐるぐるストレッチ 〔藤澤〕	普段、凝り固まりやすくなっている身体をゆっくりほぐします。肩関節、股関節を中心にしっかり動かし、日常生活では運動量が足りない部分を補っていきましょう！使用備品:マット			670円 /12名
						12:30-13:30 ピラティス 〔カ石〕		12:30-13:15 BODYPUMP TEC&30 〔鈴木〕			ストレッチボール & 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 /11名
13:00	13:00-14:00										コアクロス 〔山下〕	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	★★	670円 /20名	
14:00					14:00-15:00 ハワイアン フラ 〔村上〕 8日・15日 22日・29日				13:00-14:00 BODY BALANCE HQC 〔石井貴〕	13:30-14:30 イスヨガ 〔斎藤〕 4日 多目的室	コアクロス 〔山下〕	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	★★★★	510円 /20名	
										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 /20名		
15:00									14:45-15:45 BODYPUMP 60 〔千原〕	13:30-14:30 エアロ 〔斎藤〕 25日 多目的室	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
16:00	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					エンジョイエアロ 〔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	★ ★★★★	510円 /20名	
		16:00-16:50 キッズ ダンス 〔KANA〕							13:30-14:30 ダンス クラス 〔KANA〕 4、18日	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	
17:00	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					情熱のラテンエアロ 〔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 /10名
	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					エアロ 〔斎藤〕	音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。簡単なステップを繰り返し、スタミナアップに効果的！持ち物:シューズ 25日多目的室で開催！		670円 /15名	
18:00											ハワイアンフラ 〔村上〕	フラでゆったり、リラックス。ハワイの音に合わせて楽しく踊ろう！	★★		670円 /20名
19:00	19:30-20:30 BODY COMBAT60 〔石井洋〕		19:30-20:45 BODYPUMP TEC&60 〔千原〕		19:30-20:30 BODY COMBAT60 〔石井洋〕		19:30-20:30 エアロビクス 〔古川〕				ダンスクラス 〔KANA〕	HIPHOPやK-POP等の最新のダンスを楽しく踊ってみましょう！ 持ち物:シューズ 4、18日開催！		670円 /20名	
20:00											BODYPUMP60/ TEC&60 〔千原・鈴木〕	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
◆ 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。											BODYPUMPTEC&30 〔鈴木〕	BODY PUMPの15分間フォームなどを説明してから30分間のメニューを行うクラスです。初心者の方も是非お待ちしております！ 持ち物:シューズ	★★ ★★★★	510円 /18名	
◆ 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。											BODYCOMBAT60 /HQC 〔石井洋・石井貴〕	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。HQC=ハイクオリティクラス 持ち物:シューズ	★ ★★★★ ★★★★	60:670円 HQC:870円 /23名	
◆ 従業員の指示に従い、所定の場所へお並びください。											BODYBALANCE HQC 〔石井貴〕	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。HQC=ハイクオリティクラス 使用備品:マット	★★ ★★★★ ★★★★	870円 /20名	
◆ 荷物置いての場所取りはできません。											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 /20名	
◆ 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。															
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！															
お問い合わせは、0463-51-1280 リフレッシュラザ平塚1階フロントまで															