



レッスンスケジュール



リフレッシュプラザ柏
TEL 04-7173-5900

【場所】 プール、1F多目的ホール、3F会議室2

平成29年1月7日(土)～3月26(日)

月			水			木			金			土	日
プール	多目的	会議室2	プール	多目的	会議室2	プール	多目的	会議室2	プール	多目的	会議室2	多目的	多目的
9:30～9:50 流水ウォーク	9:30～9:50 ストレッチタイム		9:30～9:50 流水ウォーク	9:20～9:50 エアロ入門		9:30～9:50 流水ウォーク			9:30～9:50 水泳基礎	9:30～9:50 ストレッチタイム		9:15～10:05 シェイプエアロ 佐藤	
10:00～10:45 アクアピクス 原山	10:00～10:50 健康体操 田中		10:00～10:50 初心者水泳	10:00～10:50 ヨガ 鈴木	10:00～10:50 チェアピクス 田中	10:00～10:45 アクアピクス 永吉			10:00～10:50 クロール 脇坂	10:00～10:50 かんたんエアロ 永吉		10:10～11:00 ズンバ 佐藤	10:00～10:50 ヨガ 廣沢
11:00～11:50 クロール 脇坂	11:00～11:50 ズンバ 佐藤		11:00～11:50 背泳ぎ 加藤	11:00～11:50 親子体操	11:00～11:50 ピラティス マリコ 【定員25名】	11:00～11:50 フィンスイム 脇坂			11:00～11:50 中級者水泳 脇坂	11:00～11:50 親子体操	11:00～11:50 産後ピラティス マリコ 【定員18名】	11:05～11:55 パワーヨガ 根本	
12:00～12:50 平泳ぎ 脇坂				定員設定のあるクラスは、 安全上定員になり次第 締め切らせて頂きます。 予めご了承ください。									
		13:00～13:50 初めてのヨガ 根本 【定員25名】					13:30～13:50 流水ウォーク		13:00～13:50 パワーヨガ 根本 【定員25名】	13:00～13:50 すくすくスイム	13:00～13:50 初めてのフラ 根岸		
			14:00～14:50 わんぱくスイム			14:00～14:50 初めての水泳 加藤			14:00～14:50 リラックスヨガ 根本 【定員25名】		14:00～14:50 ヨガ 山本		
15:00～15:50 わんぱくスイム			15:00～15:50 キッズスイム	15:10～16:00 わんぱく体操Ⅰ (年少～年長)		15:00～15:50 キッズスイム	15:10～16:00 わんぱく体操Ⅱ (年中～年長)		15:00～15:50 キッズスイム	15:00～15:50 ピラティス マリコ			
16:00～16:50 JrスイムⅠ (10～9級)			16:00～16:50 JrスイムⅠ (10～9級)			16:00～16:50 JrスイムⅠ (10～9級)	16:05～16:55 Jr新体操Ⅰ (年少～年長)		16:00～16:50 JrスイムⅠ (10～9級)	16:00～16:50 キッズバレエ (年少～年長)			
17:00～17:50 JrスイムⅡ (8～6級)		17:00～17:50 キッズフラダンス (年長～小学生)	17:00～17:50 JrスイムⅡ (8～6級)	17:10～18:00 JrヒップホップⅠ (年長～2年生)		17:00～17:50 JrスイムⅡ (8～6級)	17:00～17:50 Jr新体操Ⅱ (小学生)	17:00～17:50 Jr空手 (年長～小学生)	17:00～17:50 JrスイムⅡ (8～6級)	17:00～17:50 キッズバレエ (小学生)			
18:00～18:50 JrスイムⅢ (5～1級)			18:00～18:50 JrスイムⅢ (5～1級)	18:10～19:00 JrヒップホップⅡ (3年生～6年生)		18:00～18:50 JrスイムⅢ (5～1級)			18:00～18:50 JrスイムⅢ (5～1級)				
	18:30～19:20 パワーヨガ 酒井						19:00～19:50 19:00～19:50 ダンスMIX SHINOBU		19:00～19:45 アクアピクス 永吉	19:00～19:50 ボディ コンディショニング 酒井			
	19:30～20:20 かんたんエアロ 酒井			19:30～20:20 ズンバ 佐藤			20:00～20:50 ズンバ 岩田			20:00～20:50 ヨガ 酒井			
	20:30～21:20 キックボクシング 塩谷			20:30～21:20 パワーヨガ 根本									

707教室 ▶ ¥500
7-1教室 ▶ ¥700

※上記の参加料金は、1教室毎の料金となります
 ※太枠内のものが当日参加型プログラムになります。
 ※他施設ご利用の場合は別途料金が必要となります。
 ※対象は高校生以上(それに準ずる年齢)になります。
 (一部をレッスン除く)
 ※クラス内容、時間、担当者等を変更する
 場合もございますので予めご了承ください。
 ※定員設定のあるクラスは、定員になりましたら
 締め切らせて頂きます。
 ■太枠内は当日参加型プログラムになります。
 ■細枠内は期間制の教室プログラムになります。
 □サービスプログラム(施設利用者限定)

【プール】	
アクアビクス	音楽（リズム）に合わせて水の中で体を動かします 体に負担なく運動できストレス解消・脂肪燃焼に効果的です
初めての水泳	初めて水泳を習いたい方を対象にしたクラスです 呼吸なしクロール（12m）の習得を目標とします
クロール	2.5m以上を目標に、フォームを矯正し、大きく泳ぐクロールを 習得していきます
背泳ぎ	基本となる安定した姿勢（背浮き）の習得から、大きく楽に泳ぐ背泳ぎを 習得していきます
平泳ぎ	キック・呼吸のタイミング・フォームの矯正をし、大きく楽に泳ぐ 平泳ぎを習得していきます
中級者水泳	平泳ぎ～バタフライの泳法技術の習得を目標としたクラスです ガンガン泳ぎたい方におすすめのクラスです
フィンスイム	フィンを使い、フォームの矯正・キック力の向上を目指します (フィンのレンタル有/有料¥200)

【多目的・会議室】	
	・・・運動靴（室内履き）が必要です。
健康体操	簡単な全身運動を行い、全身の血行をよくしていきます 体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです
チェアビクス	椅子に座って、音楽に合わせて体を動かしていきます 体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです
かんたんエアロ	基本動作を中心としたローインパクトのエアロビクスです 初めての方や確実に動きたい方におすすめです
シェイプエアロ	様々なステップをリズムカルに楽しむ、ロー～ミドルインパクトのエアロビクスです シェイプアップやストレス解消に最適なクラスです
初めてのヨガ	初めての方を対象にしたヨガクラスです ゆっくりとしたペースで 行うので安心してヨガのポーズを習得出来ます
リラックスヨガ	アロマの香りに包まれながら、気持ちよくゆったりとポーズを とっていくので初めての方でも安心して参加できるクラスです
ヨガ	心・体・呼吸を通じて優しいポーズをとっていきます 初めての方でも、体の硬い方も大丈夫です
パワーヨガ	呼吸とともに流れるように連続してポーズをとっていきます 筋力UP～シェイプアップや姿勢改善等に効果的です
ズンバ	今話題のズンバ！ウエストのくびれやシェイプアップ効果抜群！ 腰のクビレをGETしたい方におすすめです
初めてのフラ	優雅なハワイアンソングに合わせてフラダンスを楽しむクラスです 全身運動なので、ダイエットにも効果的です
ボディコンディショニング	身体のメンテナンスをしてみませんか。 腰痛や肩こり・骨盤調整をメインに全身を整えていくクラスです
キックボクシング	プロキックボクサーが教える本格派の格闘技プログラムです シェイプアップやストレス解消に最適なクラスです
ダンスMIX	ジャズダンスやヒップホップを融合したダンスMIXクラスです。 耳なじみの曲をカッコよく踊ってみませんか。初心者でも大丈夫です。
ピラティス	美しい姿勢や正しい骨盤を知り、それを定着させるインナーマッスルを養います 美ボディを目指し、肩こり・腰痛の改善も期待できます
子育て応援プログラム	
産後ピラティス	産後こそ骨盤矯正のチャンス！骨盤を正しい位置に戻し、緩んでしまった インナーマッスルを鍛え産前よりも美ボディを目指しましょう！ 産後2ヶ月～の方が対象です（骨盤ベルトがある方はご持参ください）

当施設のレッスンは、「当日申込みで当日参加型!!」1階受付にて料金をお支払いください。

施設	本数	一般	定期	他施設利用	
プール	1本	¥700	2時間	¥400	¥900 / 1 教室 + 他施設 3H券
	2本	¥1,000	3時間	¥600	¥1 200 / 2 教室 + 他施設 4H券
	3本		4時間		¥1 200 / 3 教室 + 他施設 4H券

- * 一般 …… 1 教室参加を含む（2 時間）プール利用ができます
- * 定期 …… プールを含む定期券をお持ちの方
- * 他施設利用 …… 【1 教室 + 他施設】（2 時間）が利用できます（合計 / 3 時間）
- * 2 本・3 本の連続料金が適用するのは、連続しているクラスに限ります。



施設	本数	一般	定期	他施設利用
多目的 会議室	1本	¥500	¥400	¥900 / 1 教室 + 他施設 3H券
	2本	¥800	¥600	¥1 200 / 2 教室 + 他施設 4H券
	3本			¥1 200 / 3 教室 + 他施設 4H券
	産後ピラティス	¥700		産後ピラティスは子育て応援クラスです。 （※首がすわったお子様～未就園児のお子様 同伴でも参加ができます）

- * 一般 …… レッスンのみとなり、ロッカー・シャワー等のご利用はできません。
- * 他施設利用 …… 【1 教室 + 他施設】（2 時間）が利用できます（合計 / 3 時間）
- * 2 本・3 本の連続料金が適用するのは、連続しているクラスに限ります。

★ご注意★

- ※ 教室の見学は原則お断り致しておりますが、教室によって外から見学できる事が可能です。
- ※ 【産後ピラティス】以外のお子様同伴のご参加、ホール内、室内での見学はお断りしております。
- ※ 【会議室】の教室は定員を設けていますので予めご了承ください。
- ※ 「祝日」は教室が全て「お休み」になります。

★参加対象★

- ※ 各教室の参加は、【高校生以上】もしくは【それに準ずる年齢の方】になります。
- ※ 「ダンスMIX」は【中学生】から参加が可能です。



★ サービスプログラム ★ ～ 施設料金のみで気軽に参加できるクラスです ～

多目的ホール

- ストレッチタイム（20分）
- ★朝1番のストレッチ
- エアロ入門（30分）
- ★エアロビクス入門編クラス

プール

- 流水ウォーク（20分）
- ★流水プールで水中歩行
- 水泳基礎（20分）
- ★水泳の基本である、けのび・バタ足を習得します

- * 「ストレッチ・エアロ入門」は1階受付、「流水ウォーク・水泳基礎」はプールにて受付致します。

★ お申込みいただいた個人情報、教室運営以外での使用は致しません★