



# 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7月19日(水)～9月3日(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 ストレッチタイム			9:20～9:50 エアロ入門						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 ヨガ 鈴木	10:00～10:50 チェアピクス 田中	10:00～10:50 アクアピクス 永吉				10:00～10:50 かんたんエアロ 永吉			10:10～11:00 ZUMBA 佐藤	10:00～10:50 ヨガ 廣沢
	11:00～11:50 ZUMBA 佐藤			11:00～11:50 ピラティス マリコ 【定員25名】					11:00～11:50 ZUMBA 永吉	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	
	13:00～13:50 初めてのヨガ 根本 【定員25名】		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 パワーヨガ 中野 【定員25名】			祝日はレッスンが休講となります。 予めご了承ください。	
								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 ピラティス マリコ			
18:30～19:20 パワーヨガ 酒井									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 ZUMBA 佐藤			19:00～19:50 初心者水泳				20:00～20:50 ZUMBA 岩田			
20:30～21:20 キックボクシング 塩谷			20:30～21:20 パワーヨガ 大塚										

## レッスン休講のお知らせ

8月11日(金)～8月15日(火)

上記の日程期間は、レッスンが全て  
**お休み**となります。  
予めご了承ください。



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  
※大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)

子連れ可能  
9/3までの  
期間限定  
クラス!!

【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

【多目的・会議室・カルチャールーム】  ・・・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ススメです 
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・体の硬い方でも大丈夫です
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
ZUMBA	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したい方におススメです 
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	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
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	¥400	¥900 / 1 教室 + 他施設 3H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）



施設	本数	一般	定期	他施設利用
多目室 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。



★ 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 ～

<p><b>多目的ホール</b></p> <p>ストレッチタイム（20分） ★朝1番のストレッチに</p> <p>エアロ入門（30分） ★エアロビクス入門編クラス</p>
---

「ストレッチタイム・エアロ入門」は  
1階受付にてお申し込ください。

★ お申込みいただいた個人情報は、教室運営目的以外での使用は致しません★

アクアビクスの  
おすすめ☆

不思議な水のパワーを感じませんか...

水には浮力があり、陸上で運動するよりも膝や腰に負担なく運動ができます!!  
そして、水中は体幹を鍛えるのに最高の環境です。  
そんな、素敵な環境でのアクアビクス...  
綺麗な水の気ももらい、  
心も体もリフレッシュしませんか。  
夏の間、脂肪もバイバイ!!!  
そんな方にもおすすめ★です。

キックボクシング  
のすすめ☆

本格的な格闘技を始めませんか

ミットを思いっきり打ってみたい!!  
カッコいい筋肉をつけたい!!  
ストレス発散がしたい!!  
そんなあなたにおススメのプログラムです。  
脂肪燃焼プログラムでもあるので、  
ストレス発散をしながら、いい汗を  
ながしましょう♪