



事前予約  
不要の  
レッスンが  
満載!!

リフで始めた  
私のヒミツ。



Refresh Plaza Kashiwa

リフレッシュプラザ柏

当日参加ができます!! フロア教室 ¥500 プール教室 ¥700

※詳しくは下記レッスンスケジュールをご確認ください。

REFRESH PLAZA KASHIWA ★ REFRESH PLAZA KASHIWA ★ REFRESH PLAZA KASHIWA ★ REFRESH PLAZA KASHIWA

Lesson Schedule レッスンスケジュール 当日申込み制レッスンプログラム多数開催中!!

祝日は教室が休講となります。予めご了承ください。

場所 プール 1F 多目的ホール 3F 会議室2

曜日	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
9:00	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 水泳基礎	9:20-9:50 エアロ入門		9:30-9:50 流水ウォーク			9:30-9:50 流水ウォーク	9:30-9:50 ストレッチ タイム		9:15-10:05 シェイプ エアロ	
10:00	10:00-10:45 アクアピクス	10:00-10:50 健康体操		10:00-10:50 クロール	10:00-10:50 ヨガ	10:00-10:50 チェアピクス	10:00-10:45 アクアピクス			10:00-10:50 初心者水泳	10:00-10:50 かんたん エアロ		10:10-11:00 ZUMBA	10:00-10:50 ヨガ
11:00	11:00-11:50 中級者水泳	11:00-11:50 ZUMBA		11:00-11:50 フィンスイム	11:00-11:50 親子体操	11:00-11:50 ピラティス 定員25名	11:00-11:50 習泳		流水ウォーク	11:00-11:45 アクアピクス		11:00-11:50 かんたん ピラティス 定員18名	11:05-11:55 パワーヨガ	
12:00	12:00-12:50 平泳ぎ													
13:00			13:00-13:50 初めてのヨガ 定員25名				13:30-13:50 流水ウォーク			13:00-13:50 パワーヨガ 定員25名		13:00-13:50 初めてのフラ		
14:00		初めてヨガ		14:00-14:50 わんぱく スイム			14:00-14:50 初めての水泳			14:00-14:50 リラックスヨガ 定員25名		14:00-14:50 ヨガ		
15:00	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! (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			
16:00	16:00-16:50 ジュスイムI (10~9歳)			16:00-16:50 ジュスイムI (10~9歳)			16:00-16:50 ジュスイムI (10~9歳)	16:10-17:00 ジュスイムII (年少~年長)		16:00-16:50 ジュスイムI (10~9歳)	16:00-16:50 キッズ(レエ) (年少~年長)			
17:00	17:00-17:50 ジュスイムII (8~6歳)		17:00-17:50 キッズフラダンス (年中~小学生)	17:00-17:50 ジュスイムII (8~6歳)	17:10-18:00 ジュビップホップI (年長~2年生)		17:00-17:50 ジュスイムII (8~6歳)			17:00-17:50 ジュスイムII (8~6歳)	17:00-17:50 キッズ(レエ) (小学生)			
18:00	18:00-18:50 ジュスイムIII (5~1歳)			18:00-18:50 ジュスイムIII (5~1歳)	18:10-19:00 ジュビップホップII (3年生~6年生)		18:00-18:50 ジュスイムII (6~1歳)			18:00-18:50 ジュスイムII (5~1歳)				
19:00		18:30-19:20 パワーヨガ					19:00-19:50 初心者水泳					19:00-19:50 ボディ コンディショニング		
20:00		19:30-20:20 かんたん エアロ			19:30-20:20 ZUMBA							20:00-20:50 ヨガ		
21:00		20:30-21:20 ボクシング			20:30-21:20 パワーヨガ									

**お申込み方法**

当日参加ができます!!

受付にて申込み用紙をご記入の上、料金をお支払いください。  
詳しくはスタッフまでご確認ください。

お問合わせ受付も販売中!!

フロア教室	プール教室
¥500	¥700

※上記の参加料金は、1教室分の料金となります。  
※延長料金は(全)20分毎に追加料金が700円となります。  
※未納のものは当日参加プログラムに限りません。  
※他施設で利用の場合は別途料金が必要となります。  
※対象年齢以上(それ以下)の場合は参加できません。  
※一レッスン毎に!

※レッスンスケジュールのクラス内容、時間、担当者等変更する場合がございますので予めご了承ください。

- 太枠内は当日参加型プログラムになります。
- 白枠内は期間別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)

REFRESH PLAZA KASHIWA ★ REFRESH PLAZA KASHIWA ★ REFRESH PLAZA KASHIWA ★ REFRESH PLAZA KASHIWA

REFRESH PLAZA KASHIWA

指定管理者:シンコースポーツ・大成有楽不動産 共同企業体

リフレッシュプラザ柏 TEL.04-7173-5900



千葉県柏市南増尾5-8南部クリーンセンター隣 利用時間 9:00~22:00 休館日 火曜日

詳しくはこちらから

リフレッシュプラザ柏

検索

※入館受付21:00まで

※火曜日が休日の時は翌日

# 事前申込み制レッスンプログラム

教室名	対象	レッスンNo	曜日・期間	時間	内容	参加料金
親子体操	2歳～未就園児のお子様と保護者	F101	水曜日 1/10～3/14	11:00～11:50	親子のスキンシップを回りながら、音楽のリズムや運動に慣れるよう遊びを通して活動していきます。	1期間 9,900円 (全9回)
わんぱく体操I	年少～年長	K111	水曜日 1/10～3/14	15:10～16:00	マット・リズム運動など遊びの中から運動能力・柔軟性をやしなひ、基礎体力を身に付けていきます。	1期間 9,000円 (全9回)
わんぱく体操II	年中～年長	K112	木曜日 1/11～3/15	15:10～16:00	マット・跳び箱・鉄棒の練習をしていきます。また、無反動の中からお返答や礼儀を身に付けていきます。	1期間 9,000円 (全9回)
ジュニア新体操	年少～年長	K113	木曜日 1/11～3/15	16:10～17:00	音楽に合わせて【美】を表現できる力を養っていきます。(種目:リボン・フープ)	1期間 9,000円 (全9回)
ジュニア空手	年長～小学生	K115	水曜日 1/11～3/15	17:00～17:50	空手を基本から習得しながら礼儀も身に付けていきます。	1期間 9,000円 (全9回)
キッズバレエ	年少～年長 小学生	K116 K117	全曜日 1/12～3/16	16:00～16:50 17:00～17:50	正しい姿勢を学び、クラシックバレエの基本を身に付けていきます。	1期間 9,000円 (全9回)
フラダンス	年中～小学1年生 小学2年生～6年生	K118 K119	月曜日 1/15～3/19	17:00～17:50	ハワイアンソングに合わせて、たのしく踊っていきます。(ハウを各自ご用意ください)	1期間 9,000円 (全9回)
Jrヒップホップ	年長～小学2年生 小学3年生～6年生	K120 K121	水曜日 1/10～3/14	17:10～18:00 18:10～19:00	リズムに合わせて楽しくダンスをします。	1期間 9,000円 (全9回)

わんぱくスイム	4歳以上未就学児 (アームヘルパーが必要となります。)	P203 P204	月曜日 1/15～3/19 水曜日 1/10～3/14	15:00～15:50 14:00～14:50	アームヘルパーを付けて水に浮かぶ楽しさを感じながら安全なプールの利用法を学習します。自立心や協調性を育てます。	1期間 9,000円 (全9回)
キッズスイム	4歳～小学1年生 (アームヘルパーが必要となります。) 水に対して恐怖心がなくなってきたお子様から	P205 P206 P207	水曜日 1/10～3/14 木曜日 1/11～3/15 全曜日 1/12～3/16	15:00～15:50	遊びを取り入れながら、水泳の基礎となる呼吸法やけのびの習得を目標に練習していきます。(潜る・浮く・ボビング・けのび・バタ足など)	
ジュニアスイムI	10級～9級 (小学生以上)	P301 P302 P303 P304	月曜日 1/15～3/19 水曜日 1/10～3/14 木曜日 1/11～3/15 全曜日 1/12～3/16	16:00～16:50	10級 ボビング・けのび 9級 面かぶりキック8m	
ジュニアスイムII	8級～6級 (小学生以上)	P305 P306 P307 P308	月曜日 1/15～3/19 水曜日 1/10～3/14 木曜日 1/11～3/15 全曜日 1/12～3/16	17:00～17:50	8級 呼吸なしクロール10m 7級 クロール25m 6級 背泳ぎ25m	
ジュニアスイムIII	5級～1級 (小学生以上)	P309 P310 P311 P312	月曜日 1/15～3/19 水曜日 1/10～3/14 木曜日 1/11～3/15 全曜日 1/12～3/16	18:00～18:50	5級 平泳ぎ25m 4級 バタフライ25m 3級 100m個人メドレー(タイムなし) 2級 100m個人メドレー(2分20秒以内) 1級 100m個人メドレー(自己ベスト更新)	

※2018年2月13日(火)～2月18日(日)はプールメンテナンスの為、プールプログラム及び全ての事前申込み制レッスンは休講となります。

## ラウンドフィットネス 開催!! 高齢者にも好評!!

自分の体力に合わせて、無理なく運動出来るから

■ラウンドフィットネスとは■  
油圧抵抗式トレーニングマシンを用いた筋力運動とボードの上でマーチやステップ等の有酸素運動を30秒ずつ交互に行うトレーニングです。これから運動を始めたい日頃の運動不足を解消したい体力の低下を感じる等様々な方に対応できるマシンとなっています。10～15名程度の教室として専属のインストラクターもつきます。是非この機会に運動を始めてみては如何でしょうか。  
※詳しくはスタッフまでおたずねください。

**ラウンドフィットネスの効果**

- 有酸素運動効果
  - 体脂肪の減少・心臓機能の改善
  - 生活習慣病予防!
- 筋力運動効果
  - 筋力向上・筋力量の増加
  - 体型の改善・基礎代謝量の増加
  - 体脂肪が付きにくい!



REFRESH PLAZA KASHIWA ★ REFRESH PLAZA KASHIWA ★ REFRESH PLAZA KASHIWA ★ REFRESH PLAZA KASHIWA

**お申込み方法** 締め切り **12/17(日)必着**

### 往復ハガキ記入方法

往信用/表	返信用/裏	返信用/表	往信用/裏
〒277-0054 千葉県柏市南増尾58-3 リフレッシュプラザ柏	記入しないでください。	□□□□□□□□ お客様の郵便番号 お客様のご住所 お子様のお名前	①お子様のお名前(フリガナ) ②ご住所 ③年齢・学年 ④電話番号 ⑤希望レッスン名・レッスンNO. 第1希望(赤字) 第2希望(黒字) ⑥在籍級 または泳力

※⑤希望レッスン名・レッスンNO.の第1希望は赤字でご記入ください。



●有料の事前申込み制レッスンは、12月17日(日)までに往復ハガキでお申込みください。  
Eメール・お電話でのお申し込みは出来ませんのでお承知ください。水泳・体操共、お申込みは1人1クラス1週までとさせていただきます。1クラス2週以上のお申込みは無料とさせていただきますのでご注意ください。  
●ご応募にあたっては、各レッスンの日曜、注意事項等を十分にご確認の上にお応募ください。尚、当選された教室は、極力キャンセルをされないようお願い申し上げます。●応募多数の場合は抽選とさせていただきます。●定員割れの場合、やむを得ず中止となる場合がございます。  
●他の方への当選者の発表は出来ません。●ご入金後の返金は致しません。●在籍されている方は在籍費、お預の方は自己負担での泳力をご記入ください。