



初心者の方もお気軽に!
運動をはじめたいと
思っている方
まずは遊びに来てください!!

事前予約
不要の
レッスンが
満載!!



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 2018 4月-6月 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!!

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 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 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 初心者水泳	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 フィンスイム	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		11:00-11:45 アクアピクス	親子体操	11:00-11:50 ピラティス 定員25名	11:00-11:50 結束ぞ			11:00-11:50 クロール			11:00-11:50 産後ピラティス 定員18名	11:05-11:55 パワーヨガ
12:00														
13:00			13:00-13:50 初めてのヨガ 定員25名				13:00-13:50 流水ウォーク			13:00-13:50 初めてのフラ			13:00-13:50 初めてのフラ	
14:00				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 リラクゼーション 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II (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 JスイムI (10~6歳)		16:00-16:50 キッズフラダンス (年少~小学1年生)	16:00-16:50 JスイムI (10~6歳)			16:00-16:50 JスイムI (10~6歳)	16:10-17:00 J新体操II (年少~年長)		16:00-16:50 JスイムI (10~6歳)	16:00-16:50 キッズバレエ (年少~年長)			
17:00	17:00-17:50 JスイムII (8~6歳)		17:00-17:50 キッズフラダンス (小学2年生~6年生)	17:00-17:50 JスイムII (8~6歳)	17:10-18:00 JヒップホップI (小学2~6年生)		17:00-17:50 JスイムII (8~6歳)			17:00-17:50 JスイムII (8~6歳)	17:00-17:50 キッズバレエ (小学生)			
18:00	18:00-18:50 JスイムIII (5~1歳)			18:00-18:50 JスイムIII (5~1歳)	18:10-19:00 JヒップホップII (3年生~6年生)		18:00-18:50 JスイムIII (5~1歳)			18:00-18:50 JスイムIII (5~1歳)				
19:00		18:30-19:20 パワーヨガ					19:00-19:50 初心者水泳							
20:00		19:30-20:20 かんたん エアロ			19:30-20:20 ZUMBA					19:00-19:50 ボディ コアピラティス				
21:00		20:30-21:20 キック ボクシング								20:00-20:50 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お尋ねください。

お得な教室も販売中!!

フロア教室 ¥500 **プール教室 ¥700**

※上記の参加料金は、1名毎の料金とさせていただきます。
※産後ピラティス(産)の参加料金は700円とさせていただきます。
※大勢の生の空手や柔道やアジアンダンスなどがあります。
※お申し込みは、お申し込み当日まで有効となります。
※対象は高校生以上(それ以上)で、学年(年齢)に限りなく、
一部レッスンを除く。

※レッスンスケジュールのクラス内容、時間、曜日等
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)



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
ファミリー	親子体操	2歳～未就園児のお子様と保護者	F101	水曜日 4/18～7/4	11:00～11:50	親子のスキンシップを図りながら、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 13,200円 (全12回)
	わんぱく体操I	年少～年長	K111	水曜日 4/18～7/4	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 12,000円 (全12回)
キッズ	わんぱく体操II	年中～年長	K112	水曜日 4/19～7/12	15:10～16:00	マット・鉄棒・鉄棒の練習をしていきます。また、集団行動の中から協調性や礼儀を身に付けていきます。	
	ジュニア新体操	年少～年長	K113	水曜日(休演6/14) 4/19～7/19	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。(目目リボン)	1期間 12,000円(全12回) (休演6/14)
	ジュニア空手	年長～小学生	K115	水曜日 4/19～7/12	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。	
	キッズバレエ	年少～年長 小学生	K116	金曜日 4/13～7/13	16:00～16:50	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。	
			K117	17:00～17:50			
	キッズフラダンス	年中～小学1年生 小学2年生～6年生	K118	月曜日 4/16～7/9	16:00～16:50	ハワイアンソングに合わせて、たのしく踊っていきます。(バウを各自ご用意ください)	1期間 12,000円 (全12回)
K119			17:00～17:50				
Jrヒップホップ	年長～小学2年生 小学3年生～6年生	K120	水曜日 4/18～7/4	17:10～18:00	リズムに合わせて楽しくダンスをします。		

ファミリー	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	月曜日 4/16～7/9	15:00～15:50	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。
			P204	水曜日 4/18～7/4	14:00～14:50	
キッズ	キッズスイム	4歳～小学1年生 (アームヘルパーも併用して練習します。)水に対して恐怖心がなくなってきたお子様から	P205	水曜日 4/18～7/4	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・ホッピング・けのび・バタ足など)
			P206	水曜日 4/19～7/12		
			P207	金曜日 4/13～7/13		
ジュニア	ジュニアスイムI	10級～9級 (小学生以上)	P301	月曜日 4/16～7/9	16:00～16:50	10級 ポビング・けのび
			P302	水曜日 4/18～7/4		9級 面かぶりキック8m
			P303	水曜日 4/19～7/12		
			P304	金曜日 4/13～7/13		
ジュニア	ジュニアスイムII	8級～6級 (小学生以上)	P305	月曜日 4/16～7/9	17:00～17:50	8級 呼吸なしクロール10m
			P306	水曜日 4/18～7/4		7級 クロール25m
			P307	水曜日 4/19～7/12		
			P308	金曜日 4/13～7/13		
ジュニア	ジュニアスイムIII	5級～1級 (小学生以上)	P309	月曜日 4/16～7/9	18:00～18:50	5級 平泳ぎ25m
			P310	水曜日 4/18～7/4		4級 バタフライ25m
			P311	水曜日 4/19～7/12		3級 100m個人メドレー(タイムなし)
			P312	金曜日 4/13～7/13		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6月15日(金)は県民の日のため、子ども教室は全て休講となります。

ラウンドフィットネス開催!! 高齢者にも好評!!

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用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
 - 体脂肪減少・心拍数の改善
 - 生活習慣病予防
- 筋力運動効果
 - 筋力向上・筋力量の増加
 - 体形の改善・基礎代謝量の増加
 - 転倒防止がうきにくい



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

お申込み方法 締め切り **3/25(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
〒 277-0034	記入しないでください。	〒 0000000	①お子様のお名前(フリガナ) ②ご住所 ③年齢・新学年 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
千葉県柏市南増尾58-3 リフレッシュプラザ柏		お客様の郵便番号 お客様のご住所 お子様のお名前	

※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、3月25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承知おください。水泳・体操共、お申込みは1人様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効とさせていただきます。

●応募にあたっては、各レッスンの日程、注意事項等を十分にご確認の上応募ください。尚、当選された教室は、随分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。●他の方への当選権の譲渡は出来ません。●ご入会後の返金は取れません。●在籍されている方は在籍級、初回の方は自己判断での泳力をご記入ください。

