

リフレッシュプラザ柏

事前申込み制レッスンプログラム

お子様向けプログラム
30年 9月～12月

	教室名	対象	レッスンNo	曜日・期間	時間	教室内容	参加料金
キッズ	わんぱくスイム	年少～年長 (アームヘルパーが必要となります)	P203	▲月曜日 9/10～12/17	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。	▲月曜日 1期間 12,000円 (全12回)
			P204	水曜日 9/12～12/12	14:00～14:50		
	キッズスイム	年少～小学1年生 (アームヘルパーなしで練習します) 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 9/12～12/12	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)	
P206			木曜日 9/13～12/13				
P207			金曜日 9/7～12/14				
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 9/10～12/17	16:00～16:50	10級 ボビング・けのび	
			P302	水曜日 9/12～12/12		9級 面かぶりキック8M	
			P303	木曜日 9/13～12/13			
			P304	金曜日 9/7～12/14			
	ジュニアスイムⅡ	8級～6級 (小学生以上)	P305	▲月曜日 9/10～12/17	17:00～17:50	8級 呼吸なしクロール10M	
			P306	水曜日 9/12～12/12		7級 クロール25M	
			P307	木曜日 9/13～12/13			
			P308	金曜日 9/7～12/14			
	ジュニアスイムⅢ	5級～1級 (小学生以上)	P309	▲月曜日 9/10～12/17	18:00～18:50	5級 平泳ぎ25M	
			P310	水曜日 9/12～12/12		4級 バタフライ25M	
			P311	木曜日 9/13～12/13			
			P312	金曜日 9/7～12/14			

※参加料金は月曜日1期間 12,000円です。(全12回) 水・木・金 1期間 14,000円です。(全14回)
※9/17(月),24(月), 10/8(月), 11/23(金) は祝日のため休講になります。

お申込み方法

● 注意事項は裏面を参照ください

62円277-0054
切手

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。

往信用/
返信用/

62円
切手

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
第一希望(赤字)
第二希望(黒字)
⑥在籍校 または泳力

返信用/表
往信用/裏

事前申し込み制レッスン
8/12(日) 必着



Check! 夏の短期水泳教室募集中!!

教室名:キッズスイム・ジュニアスイム水慣れ

日程:7月24、25日、26日、27日の4日間(火曜日～金曜日)

時間:キッズスイム = 15:00～15:50
ジュニアスイム水慣れ = 16:00～16:50

お申し込みは往復はがきでお願いいたします
詳細はホームページをご覧ください

リフレッシュプラザ柏

利用時間 9:00～22:00 *最終受付21:00まで
休館日 火曜日 *但し火曜日が祝日の場合は翌日

指定管理者: シンコースポーツ・大成有楽不動産
千葉県柏市南増尾58-3
TEL 04-7173-5900
アドレス <http://www.refreshplaza-kashiwa.jp/>

事前申込み制レッスンプログラム

募集開始 7月4日(水)～

	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	親子体操	2歳～未就園児のお子様と保護者	F101	水曜日 9/12～12/12	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 15,400円 (全14回)
	わんぱく体操Ⅰ	年少～年長	K111	水曜日 9/12～12/12	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 14,000円 (全14回)
キッズ	わんぱく体操Ⅱ	年中～年長	K112	木曜日 9/13～12/13	15:10～16:00	マット・跳び箱・鉄棒の練習をしていきます。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～小学生	K113	木曜日 9/13～12/13	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・ボール)	1期間 14,000円 (全14回・別途手具代)
	ジュニア空手	年長～小学生	K115	木曜日 9/13～12/13	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 14,000円 (全14回)
	キッズバレエ	年少～年長 小学生	K116 K117	金曜日 9/7～12/14	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。	
	キッズフラダンス	年中～小学1年生 小学2年生～6年生	K118 K119	月曜日 9/10～12/17	16:00～16:50 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。 (パウを各自ご用意ください)	1期間12,000円 (全12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 9/12～12/12	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14,000円 (全14回)

※9/17(月)・24(月)・10/8(月)・11/23(金)は祝日のため、教室はお休みになります。

めざせ、美ボディ！

(高校生以上対象クラスの紹介です)

Aquabics
アクアビクス

膝・腰に負担なく、有酸素運動をしましょう
脂肪燃焼・体力向上に効果的です



リフレッシュプラザ柏のレッスンは、当日参加型で、とっても気軽に参加ができます

カラダを動かしたい！
シェイプアップがしたい！
ストレス発散したい！

プール教室・フロア教室で
皆様のご参加をお待ちしています
詳しくはお問合わせください

Zumba
ズンバ

ラテンのリズムに合わせてダンスを楽しみましょう
陽気な音楽で、体も心も元になります♪



AED

自動体外式除細動器

リフレッシュプラザ柏では、AEDを常備しております。

駐車場有

教室開催時は、大変混み合いますので
公共交通機関または、自転車等をご利用ください。

お申込み方法

62円 切手 277-0054	記入しないでください。
柏市南増尾58-3 リフレッシュプラザ柏	

往信用/表

返信用/裏

62円 切手	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 第一希望(赤字) 第二希望(黒字) ⑥ 在籍級または泳力
お客様の郵便番号 お客様のご住所 お子様のお名前	

往信用/表

往信用/裏

事前申込み制レッスン
8/12(日) 必着



- 有料の事前申込み制レッスンは、8月12日(日)までに往復ハガキでお申込みください。
- ご応募にあたっては、各レッスン日程、注意事項等を十分にご確認のうえご応募ください。尚、当選されたクラスは極力キャンセルをされないようお願い致します。 ● 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。
- Eメール・お電話でのお申込みは出来ませんので、ご承知おきください。
水泳・体操とも、お申込みはお1人様1クラス1通までとさせていただきます。1クラス2通以上のお申込みは無効とさせていただきます。
- 応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。 ● 他の方への当選権の譲渡はできません。
- 在籍されている方は在籍級を、初回の方は自己判断での泳力をご記入ください。
- ご入金後の返金はいたしません。
- 開催回数が違う為月曜日への移動できません。

詳しくはコチラから

リフレッシュプラザ柏

検索

<http://www.refreshplaza-kashiwa.jp/>