



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 1/9～3/13	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 11,000円 (全10回)
	わんぱく体操I	年少～年長	K111	水曜日 1/9～3/13	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 10,000円 (全10回)
キッズ	わんぱく体操II	年中～年長	K112	木曜日 1/10～3/14	15:10～16:00	マット・跳び箱・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 小学生	K113 K114	木曜日 1/10～3/14	16:10～17:00 17:10～18:00	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 10,000円 ※別途料別代(全10回)
	ジュニア空手	年長～小学生	K115	木曜日 1/10～3/14	17:00～17:50	空手を基本から習得しながら礼儀も身につけていきます。	1期間 10,000円(全10回)
	キッズバレエ	年少～年長 小学生	K116 K117	金曜日 1/11～3/15	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 10,000円 (全10回)
	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(祝日休講) 1/7～3/18	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。 (バ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 1/9～3/13	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 10,000円 (全10回)

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(祝日休講) 1/7～3/18	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。	1期間 9,000円 (全9回)
			P204	水曜日 1/9～3/13	14:00～14:50		
	キッズスイム	年少～小学1年生 (アームヘルパーは別添付します。) 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 1/9～3/13	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 1/10～3/14			
			P207	金曜日 1/11～3/15			
	ジュニアスイムI	10級～9級 (小学生以上)	P301	月曜日(祝日休講) 1/7～3/18	16:00～16:50	10級 ボビング・けのび	
			P302	水曜日 1/9～3/13		9級 面かぶりキック8m	
			P303	木曜日 1/10～3/14			
			P304	金曜日 1/11～3/15			
	ジュニアスイムII	8級～6級 (小学生以上)	P305	月曜日(祝日休講) 1/7～3/18	17:00～17:50	8級 呼吸なしクロール10m	
			P306	水曜日 1/9～3/13		7級 クロール25m	
			P307	木曜日 1/10～3/14			
P308			金曜日 1/11～3/15				
ジュニアスイムIII	5級～1級 (小学生以上)	P309	月曜日(祝日休講) 1/7～3/18	18:00～18:50	6級 背泳ぎ25m		
		P310	水曜日 1/9～3/13		5級 平泳ぎ25m		
		P311	木曜日 1/10～3/14		4級 バタフライ25m		
		P312	金曜日 1/11～3/15		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)		

※2019年2月13日(火)～2月17日(日)はプール水抜き清掃の為、プールプログラム及びプール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!!

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めては如何でしょうか。

- 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
 - 体形の改善・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 **12/9(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
 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 お名前	①お名前のお名前(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9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。
 ●ご応募にあたっては、各レッスンの日程、注意事項等を十分にご確認の上ご応募ください。尚、当選された教室は、仮キャンセルをされないようお願ひ申し上げます。●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。
 ●他の方への当選後の譲渡は出来ません。●入金後の返金は致しません。●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。



リフレッシュプラザ柏

カラダ改革 始めました。

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
レッススが
満載!!



NEW BAILA BAILA (バイラバイラ) 開催

木曜日 19:00~19:50 日曜日 11:00~11:50

音楽×振付の一体感を楽しむダンスエクササイズ。
BAILABAILAでココロもカラダも楽しく燃やしていきます。



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。

Lesson Schedule 2018 12月-3月 2019 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			11:00-11:50 親子体操	11:00-11:50 ピラティス 定員25名	11:00-11:50 背泳ぎ			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	11:00-11:50 BAILA BAILA		
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 ヨガ			
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 リラックスヨガ 定員25名						
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 (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 JrスイムI (10~9歳)		16:00-16:50 キッズフラダンス (年中~小学1年生)	16:00-16:50 JrスイムI (10~9歳)			16:00-16:50 JrスイムII (9~6歳)	16:10-17:00 Jr新体操 (年少~年長)		16:00-16:50 JrスイムII (10~9歳)	16:00-16:50 キッズバレエ (年少~年長)					
17:00	17:00-17:50 JrスイムII (9~6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 JrスイムII (9~6歳)	17:10-18:00 Jrヒップホップ (年長~2年生)		17:00-17:50 JrスイムII (9~6歳)	17:10-18:00 Jr新体操 (小学生)		17:00-17:50 JrスイムII (9~8歳)	17:00-17:50 キッズバレエ (小学生)					
18:00	18:00-18:50 JrスイムIII (5~1歳)			18:00-18:50 JrスイムIII (5~1歳)	18:10-19:00 Jrヒップホップ (3年生~6年生)		18:00-18:50 JrスイムIII (5~1歳)			18:00-18:50 Jr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	19:00-19:50 BAILA BAILA								
20:00		19:30-20:20 かんたん エアロ			19:30-20:20 ZUMBA											
21:00		20:30-21:20 キック 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お問い合わせください。

お問合わせも随時受付!!

フロア教室 ¥500 **プール教室 ¥700**

※上記の参加料金は、1回参加の料金となります。
※産後ピラティス(産)のみ参加料金が700円となります。
※尚、特別のものが当日参加費プログラムになります。
※尚、特別のものが当日参加費プログラムになります。
※対象は高校生以上(それに準ずる年齢)に限り、一部プログラムを除く。
※レッスンスケジュールのクラス内容、時間、回数等は
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)

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