










# GW 祝日レックスプログラム

リフレッシュプラザ柏 04-7173-5900

4月27日(土)・28日(日)	4月29日(月)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)
町内会行事の為、休講となります	10:00~10:50 子連れヨガ 中野 500円でご参加いただけます	10:00~10:50 ピラティス 田中		10:00~11:15 ヨガ75 相澤 500円でご参加いただけます!	10:00~10:50 かんたんエアロ 永吉 	10:00~10:50 <b>無料</b> 親子体操 (対象:3歳~未就学児と その保護者) 	10:00~10:50 健康体操 田中
	11:00~11:50 キックボクシング 塩谷 	11:00~11:50 BAILA BAILA 古田 		★祝日特別プログラム★ 75分間のレッスンになります ヨガで自分を見つめる時間を とってみませんか?	11:00~11:50 ヨガ 根本	11:00~11:50 BAILA BAILA 古田 	11:00~11:50 ピラティス マリコ
	13:00~13:50 ピラティス マリコ	★祝日特別プログラム★ ママのためのヨガです なかなか時間が取れない方も この機会にヨガしましょう♪ 子連れ可能なクラスです おひとりでの参加もOK!	19:00~19:50 BAILA BAILA 古田 	 ...運動靴が必要な クラスです	★祝日特別プログラム★ ひとりで参加でも、 ペアで参加でも 楽しめるヨガクラスです。 出来ないポーズも助けあい ながら、楽しく行っていきます。 (お一人様 500円)	13:00~13:50 初めてのヨガ 根本	
			20:00~20:50 ヨガ 相澤		14:00~14:50 ペアヨガ 根本・相澤		

- \* 予定であり急遽、内容・担当を変更する場合がございます
- \* 4/30(火)は、レッスンは休講とさせていただきます
- \* 参加ご希望の方は、当日1階受付にて受付(お支払い)を済ませて頂き、レッスンにご参加ください
- \* 対象は高校生以上(もしくは、それに準ずる年齢の方)



親子体操ご希望の方は、**事前に電話・来館にてお申込み**をお願いします  
(最低催行人数5名に満たない場合は中止する場合がございます)

## 参加料金:500円

\*他施設もご利用の場合は別途料金が必要となります  
(通常レッスンと同様となります)