



夏に 快適な 運動を

事前予約
不要の
レッスンが
満載!!

運動を始めたいと思っ
ていて、来てください!!



当日参加ができます!

フロア
教室

¥500

プール
教室

¥700

※当日参加は大人の教室に限ります。※詳しくはスタッフまでをご確認ください。

リフレッシュプラザ柏 **おすすめ教室**
REFRESH PLAZA KASHIWA



健康体操

月曜日 10:00~10:50

簡単な全身運動を行い、全身の血行をよくしていきます。体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

アクアピクス

月曜日 10:00~10:45
木曜日 10:00~10:45
第2・4金曜日 19:00~19:45

音楽(リズム)に合わせて水の中で動きます。体に負担なく運動でき、ストレス解消・脂肪燃焼に効果的です。

キックボクシング

月曜日 20:30~21:20

本格派の格闘技プログラムです。ミットを打ってシェイプアップやストレス解消に最適なクラスです。男性歓迎!

かんたんエアロ

月曜日 19:00~19:50
金曜日 10:00~10:50

基本動作を中心に動いていきます。初めての方にもおすすめです。

BAILA BAILA (バイラバイラ)

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しょう。

初めてフラ

金曜日 13:00~13:50

優雅なハワイアンソングに合わせてフラダンスを楽しむクラスです。全身運動なので、ダイエットにも効果的です。

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。10~12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。

- 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
 - 体脂肪の減少・基礎代謝量の増加
 - 体脂肪がつきにくい



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58-3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

詳しくはコチラから

リフレッシュプラザ柏

検索

