

# 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
親子体操	2歳～未就園児のお子様と保護者	F101	水曜日 4/8～7/15	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 14,300円 (全13回)
わんぱく体操I	新年少～新年長	K111	水曜日 4/8～7/15	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 14,300円 (全13回)
わんぱく体操II	新年中～新年長	K112	水曜日 4/9～7/9	15:10～16:00	マット・遊び・器械体操の練習をしていきます。また、異歩行動の中から器具性や礼儀を身に付けていきます。	1期間 14,300円 (全13回)
ジュニア新体操	新年少～新年長 新小学1～6年生	K113 K114	水曜日 4/9～7/9	16:10～17:00 17:10～18:00	音楽に合わせて【笑】を表現できる力を養っていきます。 (種目:リボン)	1期間 14,300円 (全13回)
ジュニア空手	新年長～新小学6年生	K115	水曜日 4/9～7/9	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 14,300円(全13回)
キッズフラダンス	新年中～新小学1年生	K118	月曜日 4/6～7/13	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。 (パウを各自ご用意ください)	1期間 14,300円 (全13回)
	新小学2～6年生	K119	月曜日 4/6～7/13	17:00～17:50		
Jrヒップホップ	新年長～新小学2年生	K120	水曜日 4/8～7/15	17:10～18:00	リズムに合わせて楽しくダンスをします。	1期間 14,300円 (全13回)
	新小学3～6年生	K121	水曜日 4/8～7/15	18:10～19:00		

わんぱくスイム	新年少～新年長 (アームヘルパーは必ず着用します。)	P203	月曜日 4/6～7/13	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、水に慣れ親しんでいきます。水泳を思い始めるなら、このクラスからです。	1期間 14,300円 (全13回)
		P204	水曜日 4/8～7/15	14:00～14:50		
キッズスイム	新年少～新小学1年生 (アームヘルパーは必ず着用します。) 水に顔を5秒つけられるお子様から	P205	水曜日 4/8～7/15	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・ボビング付けのび・バク足など)	
		P206	水曜日 4/9～7/9			
		P207	金曜日 4/10～7/3			
ジュニアスイムI	10級～9級 (小学生以上)	P301	月曜日 4/6～7/13	16:00～16:50	10級 ポビング5m・けのび5m	
		P302	水曜日 4/8～7/15		9級 面かぶりキック8m・背泳ぎキック8m	
		P303	水曜日 4/9～7/9			
		P304	金曜日 4/10～7/3			
ジュニアスイムII	8級～6級 (小学生以上)	P305	月曜日 4/6～7/13	17:00～17:50	8級 呼吸なしクロール10m	
		P306	水曜日 4/8～7/15		7級 クロール25m	
		P307	水曜日 4/9～7/9			
		P308	金曜日 4/10～7/3			
ジュニアスイムIII	5級～1級 (小学生以上)	P309	月曜日 4/6～7/13	18:00～18:50	5級 平泳ぎ25m	
		P310	水曜日 4/8～7/15		4級 バタフライ25m	
		P311	水曜日 4/9～7/9		3級 100M個人メドレー(タイムなし)	
		P312	金曜日 4/10～7/3		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)	

## アクティブ・キッズ

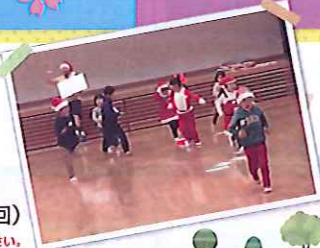
Let's Try!!

ネイティブ講師による  
英語教室!!

**内容** ゲームや体を動かしながら楽しく英語にふれていきましょう。まずは、楽しむこと。楽しい先生が待っています。  
**曜日・時間** 4/10日～7/3日 金曜日 16:30～17:20 対象:新年中～新1年生  
4/10日～7/3日 金曜日 17:30～18:20 対象:新2年生～新6年生

料金 14,300円(全13回)

\*お申込みは下記往復はがき記入方法を参考ください。



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

お申込み方法 **締め切り 3/15(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 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。	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 お客様の郵便番号 お客様のご住所 お客様のお名前	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在籍校 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。  
※対象は、4月からの新学年でお申込みください。

●有料の事前申込み制レッスンは、3月15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ご承知ください。水泳・体操共、お申込みは1人様1クラス1週間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のでご注意ください。

●ご予約にあたっては、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。際、当選された教室は、ご力キャンセルをされないようお問い合わせ申し上げます。●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。

●信の方への当選時の通知は出来ません。●ご入金後の返金は致しません。●在籍されている方は在籍校、初回の方は自己判断での泳力をご記入ください。

混み合うため自転車又は公共交通機関をご利用ください。

**駐車場 150台**

●リフレッシュプラザ柏  
●ハローマート ミニストップ  
●リフレッシュプラザ入口

南柏駅 東口から東武(バス)20分  
(南柏1番バス乗場05系統)  
逆井駅からジャンボタクシー5分

リフレッシュプラザ柏

2020  
START UP!!

事前予約不要のレッスンが満載!!

LINE  
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!!

当日参加ができます!!

※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ご確認ください。

フロア  
教室

¥500

プール  
教室

¥700

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。

アクアビクス



月・木曜日 10:00~10:45  
水曜日 11:00~11:45  
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!

フィンスイム



金曜日 11:00~11:50

フィンを使い、フォームの  
矯正・キック力の向上を目指します。  
(フィンのレンタル有/有料¥200)

BAILA BAILA (パイラパイラ)



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。

※上記の内容・時間は予告なく変更する場合がありますので、予めご了承ください。

春の短期水泳教室

募集中!!

自信満々の夏にしよう!!

日程

4月1日(水)・2日(木)  
・3日(金)・4日(土)の全4日間

料金

4,000円

時間

15:00~15:50 わんぱくスイム [レッスン№]N700  
15:00~15:50 キッズスイム [レッスン№]N701  
16:00~16:50 ジュニアスイムI(水慣れ) [レッスン№]N702

お申込み  
方法

締め切り

3/15(日) 必着 ※お申込みは往復はがきでお願い致します。  
詳細はホームページをご覧ください。▶



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1階 利用時間 9:00~22:00 休曜日 火曜日  
※入館受付21:00まで ※火曜日が休日の場合は翌日

詳しくはこちらから

リフレッシュプラザ柏

検索

検索

