

# レッスンスケジュール

2021年4月14日(水)～4月30日(金)

リフレッシュプラザ柏  
TEL 04-7173-5900

※祝日・振替休日は休講になります。

	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	プール	多目的	会議室2	プール	多目的	会議室2
9		5月から開催 9:30～10:20 パワーヨガ 高橋														9:10～9:55 シェイプエアロ 佐藤		
10			10月から開催 10:00～10:45 水中運動 加藤	10:00～10:45 水中運動 加藤						10:00～10:45 アクアピクス 加藤					10:00～10:45 ZUMBA 佐藤		9:45～10:35 ヨガ 廣沢	
11		10:45～11:35 ZUMBA 佐藤	10:40～11:30 足腰強化 ヨガ体操 上野	11:00～11:30 かんたんアクア 加藤	10:45～11:35 ZUMBA 佐藤	10:40～11:30 足腰強化 ヨガ体操 上野				11:00～11:50 フィンスイム 伊藤 (定員10名)	11:00～11:50 パワーヨガ 中野				10:55～11:45 パワーヨガ 根本			
12																		
13			13:00～13:50 初めてのヨガ 根本							13:30～14:20 パワーヨガ 根本		13:00～13:50 初めてのフラ 根岸	13:00～13:50 ピラティス 大塚					
14			14:10～15:00 ホップピラティス ERI							14:40～15:30 リラックスヨガ 根本		14:10～15:00 ヨガ 高橋						
15						15:00～15:50 ピラティス 大塚												
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		

…ヨガマットが必要なプログラム  
になります。  
※尚、ヨガマットの貸出はございません。

…室内シューズが必要なプログラム  
になります。  
※尚、室内シューズの貸出はございません。

フロアレッスンはマスク着用にて  
ご参加ください。

コロナ感染対策「まん延防止等重点措置」  
対応に伴う営業時間に合わせ、  
通常時間帯より20分繰り上げです。

コロナ感染対策「まん延防止等重点措置」対応に伴う  
営業時間短縮の為  
4/20～5/11間、中止とさせていただきます。

フィンの貸出はございません。  
お持ちください。

**【注意】**  
コロナ感染防止の為、人数制限を設けています。  
(多目的ホール50名・会議室15名・プール20名)  
各クラス開始1時間前から先着順にて受付を  
致します。

**多目的ホール・会議室**  
一般 ¥500 定期 ¥400

**プール教室**  
50分クラス 一般 ¥700 プール定期 ¥400  
30分クラス 一般 ¥600 プール定期 ¥300

※上記の参加料金は、1教室毎の料金となります。  
※太枠内のものが当日参加型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)になります。  
※クラス内容、時間、担当者等を変更する場合がございますので予めご了承ください。  
※定員設定のあるクラスは、定員になりましたら締め切らせて頂きます。  
当日参加型プログラムになります。(一部を除く)