

レッスンスケジュール

2021年 5月・6月

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																		
10	10:00～10:30 アクアビクス30 深澤	9:30～10:20 パワーヨガ 高橋	10月から開催	10:00～10:45 水中運動 加藤	9:30～10:20 ヨガ 根木	9:30～10:20 ストレッチラティス 石尾	10:00～10:50 泳法 クロール・平泳ぎ 伊藤 (定員10名)	偶数月 クロール 奇数月 平泳ぎ	10:00～10:45 アクアビクス45 加藤	フィンの貸出はございません。 お持ちください。			9:10～9:55 シェイプエアロ 佐藤			9:45～10:35 ヨガ 廣沢		
11	11:00～11:50 水慣れからの水泳 深澤 (定員10名)	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 アクアビクス30 加藤	10:45～11:35 ZUMBA 佐藤	10:40～11:30 足腰強化 ヨガ体操 上野	25mを目指す教室となります		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			・・・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。				13:00～13:50 泳法 背泳ぎ・バタフライ 加藤 (定員10名)	偶数月 バタフライ 奇数月 背泳ぎ										
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	・・・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。														
17							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。											
18		18:30～19:20 パワーヨガ 酒井					18:50～19:40 ZUMBA 鈴木											
19		19:35～20:25 かんたんエアロ 酒井								19:00～19:50 骨盤調整 エクササイズ 酒井	19:00～19:50 骨盤調整ヨガ 石尾							
20		20:40～21:30 キックボクシング 塩谷					19:40～20:30 足腰強化 ヨガ体操 上野			20:00～20:50 ヨガ 酒井								
21							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。											

【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2時間前から先着順にて受付を
致します。(レッスンの連続参加に関しての料金割引
はありません)

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もござい
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。
※レッスン開始時間を10分以上過ぎますと参加が出来なくな
ります。