

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		9:30~10:20 パワーヨガ 高橋		9:30~10:20 ヨガ 根本	9:30~10:20 ストレッチ 石尾											9:10~9:55 シェイプエアロ 佐藤		
10	10:00~10:30 アクアビクス30 深澤 (定員30名)		10月から開催	10:00~10:45 水中運動 加藤 (定員30名)			10:00~10:50 泳法 クロール・平泳ぎ 伊藤 (定員15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 (定員30名)	10:00~10:50 やさしいヨガ 中野					10:00~10:45 ZUMBA 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 (定員30名)	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15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							13:00~13:50 泳法 背泳ぎ・バタフライ 加藤 (定員15名)	偶数月 バタフライ 奇数月 背泳ぎ		13:00~13:50 初めてのフラ 根本	13:00~13:50 ピラティス 大塚							
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		

【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)
 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があり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。

**フロアレッソンはマスク着用にて
 ご参加ください。**

・・・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。

・・・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。

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
 当面の間、中止とさせていただきます。