

# レッスンスケジュール

2021年 7月1日(木)～7月18日(日)

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																	
10	10:00～10:30 アガビクス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20名)	9:30～10:20 ヨガ 根木	9:30～10:20 ストレッチ 石尾	10:00～10:50 平泳ぎ 伊藤(定員15名)			10:00～10:45 アガビクス45 加藤(定員30名)	10:00～10:50 やさしいヨガ 中野				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 アガビクス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 根木				
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 加藤(定員15名)						13:00～13:50 初めてのフラ 根岸	13:00～13:50 ピラティス 大塚					
14									13:30～14:20 パワーヨガ 根木				14:10～15:00 ヨガ 高橋						
15						15:00～15:50 ピラティス 大塚			14:40～15:30 リラックスヨガ 根木										
16																			
17			…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。																
18																			
19		18:30～19:20 パワーヨガ 酒井																	
20		19:35～20:25 かんたんエアロ 酒井																	
21		20:40～21:30 キャッチング 塩谷																	

## 【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)

## 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。  
※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。

フロアレッスンはマスク着用にて  
ご参加ください。

コロナ感染対策に伴う営業時間に合わせ、  
6/28から時間変更となります。

時間帯が変更になり  
新たな内容で  
スタートします

コロナ感染対策に伴う営業時間に合わせ、  
6/28から再開となります。

引き続き  
休講となります。