

レッスンスケジュール

2021年 7月19日(月)～8月31日(火)

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 根木	9:30～10:20 ストレッチ 石尾					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		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20名)										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		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 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。			7/22(海の日)・23(スポーツの日)と 8/8(山の日)～8/15は レッスン休講となります									【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					
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 ポップピラティス 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。									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					
17																		
18													18:00～18:50 脚力UPチェアピ ラティス 石尾					
19		18:30～19:20 パワーヨガ 酒井				19:10～20:00 ZUMBA 鈴木						19:00～19:50 骨盤調整 エクササイズ 酒井						
20		19:35～20:25 かんたんエアロ 酒井						19:40～20:30 足腰強化 ヨガ体操 上野				20:00～20:50 ヨガ 酒井						
21		20:40～21:30 キックボクシング 塩谷																引き続き 休講となります。

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。