

レッスンスケジュール

2021年 7月12日(月)～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			9:30～10:20 ヨガ 根木	9:30～10:20 ストレッチ 石尾										9:10～9:55 シェイプエアロ 佐藤		9:45～10:35 ヨガ 廣沢	
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)			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 アガビクス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			
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。					偶数月 バタフライ 奇数月 背泳ぎ				フィンの貸出はございません。 お持ちください。							
13				13:00～13:50 初めてのヨガ 根本			13:00～13:50 泳法 背泳ぎ・バタフライ 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				14:10～15:00 ホップピラティス ERI					13:30～14:20 パワーヨガ 根本										
15					15:00～15:50 ピラティス 大塚				14:40～15:30 リラックスヨガ 根本										
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。																
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			18:50～19:40 ZUMBA 鈴木														
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											
21		20:40～21:30 キックボクシング 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)
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「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。