

# レッスンスケジュール

2021年 7月19日(月)～8月22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												
10	10:00～10:30 アガビキ7430 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 アガビキ7445 加藤(定員30名)	10:00～10:50 やさしいヨガ 中野					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														
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		

7/22(海の日)・7/23(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)  
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)

...ヨガマットが必要な  
プログラムになります。  
...室内シューズが必要な  
プログラムになります。  
※尚、ヨガマット・室内シューズ  
の貸し出しはございません。

フロアレッスンはマスク着用にて  
ご参加ください。

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。

時間が変更し、新た  
な内容でスタート  
(スポーツ・フェイス等  
タオルを持参ください)

コロナ感染対策「まん延防止等重点措置」対応に伴う  
営業時間短縮の為  
当面の間、中止とさせていただきます。

**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。