

期間限定 特別レッスンスケジュール リフレッシュプラザ柏

リフレッシュプラザ柏
TEL 04-7173-5900

【場所】 プール、1F多目的ホール・3F会議室2 2020年11月1日(日)～ ※準備中のクラスは近日中に開講予定

	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	多目的	多目的	
9		9:30~10:20 ★健康体操 田中	★マットが必要に変更		9:30~10:20 ★ヨガ 根木	9:45~10:35 ★チェアピクス 田中 【定員15名】									
10	10:00~10:45 ★アクアピクス 原山	★10:45~11:35 ZUMBA 佐藤中		10:00~10:45 ★水中運動 加藤	★10:45~11:35 ベーシックピラティス 田中		10:00~10:45 ★アクアピクス 永吉			10:00~10:45 ★アクアピクス 永吉	10:00~10:50 ★かんたんエアロ 原中		9:45~10:35 ★ZUMBA 佐藤中	9:45~10:35 ★ヨガ 廣沢	
11				11:00~11:30 ★かんたんアクア 加藤			11:00~11:45 ★アクアピクス 永吉						10:55~11:45 ★パワーヨガ 根本	10:55~11:45 ★BALA BALA 百中	
12															
13			13:00~13:50 ★初めてのヨガ 根本 【定員15名】		<p align="center">★注意事項★</p> <p>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)</p> <p>各クラス開始1時間前からの先着順で受付を 致します。(当面の間2本連続料金の設定は 特別レッスンの為、休止とさせていただきます)</p> <p>*当面の間、ヨガマットの貸出は休止</p>					13:00~13:50 ★初めてのフラ 佐藤中			<p>★印は、時間が変更になっているクラスです。</p> <p>祝日・振替休日のレッスンは 休講です</p>		
14		14:10~15:00 ★ポップピラティス ERI 【定員15名】		13:30~14:20 ★パワーヨガ 根本 【定員15名】					14:10~15:00 ★ヨガ 高橋						
15				14:40~15:30 ★リラックスヨガ 根本 【定員15名】											
16		*準備中のレッスンは、近日中に開講予定となっています LINE・館内告知をご確認ください													
17															
18		18:30~19:20 ★パワーヨガ 酒井													
19		19:35~20:25 ★かんたんエア 佐藤中		19:20~20:10 ★ZUMBA 佐藤中		19:20~20:10 ★BALA BALA 百中				19:30~20:15 ★アクアピクス 永吉	19:00~19:50 ★骨盤調整 エクササイズ 酒井				
20		20:40~21:30 ★キックボクシング 塩谷		20:30~21:20 ★パワーヨガ 高橋		20:30~21:20 ★ヨガ 相澤					20:10~21:00 ★ヨガ 酒井				
21															

707教室 ▶ ¥500

プール教室 ▶ ¥700

(30分クラス 600円)

※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
場合も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。

太枠内は当日参加型プログラムになります。