

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
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16日(月)~12月27日(日) *祝日及び振替休日は休講

	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			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	★田中		10:00~10:45 水中運動 加藤			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 原山		9:45~10:35 ZUMBA ★佐藤	9:45~10:35 ヨガ ★廣沢						
11		10:45~11:35 ZUMBA ★佐藤		11:00~11:30 かんたんアクア 加藤	10:45~11:35 ベーシックピラティス ★田中		11:00~11:45 アクアピクス 永吉			11:00~11:50 初めての パタフライ 加藤			10:55~11:45 パワーヨガ ★根本	10:55~11:45 BAILA BAILA ★古田						
12				<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★注意事項★</p> <p>感染防止の為、人数制限を設けています。</p> <p>(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> </div>																
13		13:00~13:50 初めてのヨガ ★根本 【定員15名】													13:30~14:20 パワーヨガ ★根本 【定員15名】	13:00~13:50 初めてのフラ ★根岸			<div style="border: 1px solid pink; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★印は、時間が変更になっ ているクラスです。</p> </div>	
14		14:10~15:00 ポップピラティス ★ERI 【定員15名】													14:40~15:30 リラックスヨガ ★根本 【定員15名】	14:10~15:00 ヨガ ★高橋				
15																				
16																				
17																				
18																				
19		18:30~19:20 パワーヨガ ★酒井			19:20~20:10 ZUMBA ★佐藤				19:20~20:10 BAILA BAILA ★古田											
20		19:35~20:25 かんたんエアロ ★酒井								19:30~20:15 アクアピクス ★永吉										
21		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											





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。

【プール】	
水中運動	膝・腰に負担が少ない水の特性を使い、カラダを動かしていきます 水中で筋力トレーニングをしません。初めての方でも大丈夫です
かんたんアクア	音楽（リズム）に合わせて水の中で体を動かします 体に負担なく運動でき運動不足解消に効果的です
アクアピクス	音楽（リズム）に合わせて水の中で体を動かします 水の特性を利用し、脂肪燃焼・筋力UP・体力UP・ストレス発散をしましょう！
初めてのバタフライ	バタフライが初めての方対象 体に負担の少ない泳ぎ方を習得していきます（3日間限定）

★多目的ホール・会議室のレッスン参加時は、マスクの着用が必須となります。

【多目的・会議室・カルチャールーム】  ・・・運動靴（室内履き）が必要です。	
健康体操	簡単な全身運動を行い、全身の血行をよくしていきます 体力に自信のない方も安心してご参加いただけるクラスです
チェアピクス	椅子に座って、音楽に合わせて体を動かしていきます  体力に自信のない方も安心してご参加いただけるクラスです
初めてのヨガ	初めての方を対象にしたヨガクラスです ゆっくりとしたペースで 行うので安心してヨガのポーズを習得出来ます
リラックスヨガ	アロマの香りに包まれながら、気持ちよくゆったりとポーズを とっていくので初めての方でも安心して参加できるクラスです
ヨガ	心・体・呼吸を通じて優しいポーズをとっていきます 初めての方でも・体の硬い方でも大丈夫です
パワーヨガ	呼吸とともに流れるように連続してポーズをとっていきます 筋力UP～シェイプアップや姿勢改善等に効果的です（通常より強度下げて提供します）
骨盤調整エクササイズ	身体の土台である骨盤の筋をほぐし、強化していきます 様々な不調に繋がる骨盤の「ゆがみ」と「ゆるみ」を解消していきます！
キックボクシング	本格派の格闘技プログラムです シェイプアップやストレス解消に最適なクラスです
ポップピラティス	ロサンゼルスで考案された、音楽とピラティスを融合させた、マットの上で踊るかのよう に全身の筋肉を動かすトータルボディーワークアウトです
ベーシックピラティス	美しい姿勢や正しい姿勢を知り、それを定着させるインナーマッスルを養います！ 肩こり・腰痛の改善も期待できます
かんたんエアロ	基本動作を中心とした走らないエアロピクスです  初めての方や確実に動きたい方におススメです
ZUMBA	今話題のZUMBA(ズンバ)！ラテンの音楽を楽しみながら、曲に合わせて踊るクラスです  腰のクビレをGETしたい方・ストレス発散したい方におススメです
初めてのフラ	優雅なハワイアンソングに合わせてフラダンスを楽しむクラスです 全身運動なので、ダイエットにも効果的です
BAILABAILA	ラテンやヒップホップ等を取り入れた、新感覚ダンスエクササイズです  運動が苦手、ダンスが踊ってみたい方におすすめのクラスです

・・・ヨガマットが必要になります

リフレッシュプラザ柏は、定期的に換気・消毒清掃を行い
皆様が安心・安全にご利用頂けるよう努力して参ります。
感染状況によっては、変更・中止になる場合があります。
ご不便をお掛け致しますが、ご理解・ご協力をお願い致します。



【料金表】

施設	本数	一般	定期	受付方法
プール	45分クラス	¥700	¥400	開始1時間前より1階受付にてお申込みください プールの入場制限がかかった場合は、定員に達して いなくても、お申込みを中断させていただきます。
	30分クラス	¥600	¥300	

* 一般 ……1教室参加を含む（2時間）プール利用ができます

* 定期 ……プール定期券をお持ちの方

施設	本数	一般	定期	受付方法
多目室 会議室	1本	¥500	¥400	開始1時間前より1階受付にてお申込みください

* 一般 ……レッスンのみとなり、ロッカー・シャワー等のご利用はできません。

【新型コロナウイルス感染対策】

- * 入館時は、検温・手指の消毒をし、体調が優れない場合は参加をお控えください。
- * 館内はマスクの着用にご協力頂き、更衣室やレッスン会場での大きな声での会話はお控えください。
- * レッスン参加時は、マスク着用が必須となります。（プール除く）
- * 当面の間、定員制とさせていただきます。（多目的ホール50名・会議室15名・プール20名）
- * レッスンは期間限定の特別レッスンとなります。2本連続の料金設定は当面の間ございません。
- * 他施設利用ができる設定も当面の間休止をさせていただきます。
- * 更衣室の利用は、ロッカー数を制限している為、温浴・トレーニング・プールをご利用になる方のみとなります。
（定期券をお持ちの方も、フロア系レッスン参加時はロッカーをご利用頂くことができません。）
- * ヨガマットは当面の間貸出を休止とさせていただきます。

<受付方法>

- レッスン開始1時間前からの先着順受付となります。2本連続しての申し込みはできません。
*但し、連続するクラスに空きがある場合はお申込み頂けます。
（なるべく多くの方に参加して頂きたい為、ご理解・ご協力をお願い致します。）
- レッスンの申込み用紙は、施設利用受付票を兼ねますので、お手数ですが参加教室毎のご記入をお願い致します。
*ご記入頂いた個人情報は、感染経路確認に使用します。用途以外の目的では使用致しません。