

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 2021年3月1日(月)~3月29日(月) * 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 根本	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		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 原山		9:45~10:35 ZUMBA 佐藤	9:45~10:35 ヨガ 廣沢
11	11:00~11:50 初心者水泳 村上			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			11:00~11:50 フィンスイム 伊藤 (定員10名)			10:55~11:45 パワーヨガ 根本	10:55~11:45 BAILA BAILA 古田
12														
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】	13:00~13:45 初めての水泳 堀口 (定員10名)	13:00~13:50 初めてのフラ 根岸			
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			・・・マットが必要なクラスです											
17														
18		18:30~19:20 パワーヨガ 酒井												
19		19:35~20:25 かんたんエアロ 酒井			19:20~20:10 ZUMBA 佐藤		19:00~19:50 初心者水泳 阿部・片岡	19:20~20:10 BAILA BAILA 古田		19:30~20:15 アクアピクス 織田	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														

★注意事項★

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)
***当面の間、ヨガマットの貸出は休止**

～お知らせ～

3月より2本連続でのお申込みが可能となりました。
申込用紙は各々ご記入をお願いします。
(2本連続での料金割引はございません)

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め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。
※事前申し込み教室になります。(当日不可)
※太枠内は当日参加型プログラムになります。