

事前申込み制レッスンプログラム

	教室名	対象	レッスンNo	曜日・期間	時間	内容	参加料金	
ファミリー	親子体操	2歳～未就園児のお子様と保護者	F101	水曜日 4/10～7/10	11:00～11:50	親子のスキンシップを図りながら、音楽のリズムや運動に慣れるよう遊びを通して活動していきます。	1期間 14,300円 (全13回)	
	わんぱく体操I	新年少～新年長	K111	水曜日 4/10～7/10	15:10～16:00	マット・リズム運動など遊びの中から運動能力・柔軟性をやしなひ、基礎体力を身に付けていきます。	1期間 13,000円 (全13回)	
キッズ	わんぱく体操II	新年中～新年長	K112	水曜日 4/11～7/11	15:10～16:00	マット・遊び・鉄棒の練習をしていきます。また、集団行動の中から協調性や礼儀を身に付けていきます。	1期間 13,000円 (全13回)	
	ジュニア新体操	新年少～新年長	K113	水曜日(5/30休演) 4/11～7/18	16:10～17:00	音楽に合わせて【美】を表現できる力を養っていきます。 (種目:リボン)	1期間 13,000円 ※別添付資料(全13回)	
		新小学生	K114		17:10～18:00			
		ジュニア空手	新年長～新小学生	K115	水曜日 4/11～7/11	17:00～17:50	空手を基本から習得しながら礼儀も身につけていきます。	1期間 13,000円(全13回)
		キッズフラダンス	新年中～新小学1年生	K118	月曜日 4/8～7/8	16:00～16:50	ハワイアンソングに合わせて、たのしく踊っていきます。 (バクを各自ご用意ください)	1期間 12,000円 (全12回)
			新小学2年生～新6年生	K119		17:00～17:50		
	Jrヒップホップ	新年長～新小学2年生	K120	水曜日 4/10～7/10	17:10～18:00	リズムに合わせて楽しくダンスをします。	1期間 13,000円 (全13回)	
		新小学3年生～新6年生	K121		18:10～19:00			

キッズ	わんぱくスイム	新年少～新年長 (アームヘルパーが必要となります。)	P203	月曜日 4/8～7/8	15:00～15:50	アームヘルパーを付けて水に浮かぶ楽しさを感じながら安全なプールの利用法を学習します。自立心や協調性を育てます。	
			P204	水曜日 4/10～7/10	14:00～14:50		
キッズ	キッズスイム	新年少～新小学1年生 (アームヘルパーを必要とします。) 水に顔を5秒つけられる お子様から	P205	水曜日 4/10～7/10	15:00～15:50	遊びを取り入れながら、水泳の基礎となる呼吸法やけのびの習得を目標に練習していきます。 (潮る・深く・ポビング・けのび・バタ足など)	
			P206	水曜日 4/11～7/11			
			P207	金曜日 4/12～7/12			
キッズ	ジュニアスイムI	10級～9級 (新小学生以上)	P301	月曜日 4/8～7/8	16:00～16:50	10級 ポビング5m・けのび5m	●月曜日 1期間 12,000円 (全12回)
			P302	水曜日 4/10～7/10			
			P303	水曜日 4/11～7/11			
			P304	金曜日 4/12～7/12			
キッズ	ジュニアスイムII	8級～6級 (新小学生以上)	P305	月曜日 4/8～7/8	17:00～17:50	8級 呼吸なしクロール10m	●水・木・金曜日 1期間 13,000円 (全13回)
			P306	水曜日 4/10～7/10		7級 クロール25m	
			P307	水曜日 4/11～7/11		6級 背泳ぎ25m	
			P308	金曜日 4/12～7/12		5級 平泳ぎ25m	
キッズ	ジュニアスイムIII	5級～1級 (新小学生以上)	P309	月曜日 4/8～7/8	18:00～18:50	4級 バタフライ25m	
			P310	水曜日 4/10～7/10		3級 100M個人メドレー(タイムなし)	
			P311	水曜日 4/11～7/11		2級 100M個人メドレー(2分20秒以内)	
			P312	金曜日 4/12～7/12		1級 100M個人メドレー(自己ベスト更新)	

※キッズスイムの対象、ジュニアスイムI、9級の項目が変更になっております。詳しくはお問い合わせください。※祝日は休講となります。

春の短期水泳教室 募集中!!



自信満々の夏にしよう!!

日程 3月27日(水)・28日(木)・29日(金)の3日間 料金 3,000円

時間 わんぱくスイム 15:00～15:50 [レッスンNo] H700 [アームヘルパーが必要となります。]
ジュニアスイム水慣れ 16:00～16:50 [レッスンNo] H701

お申込み方法 締め切り 3/17(日) 必着 ※お申込みは往復はがきでお願い致します。詳細はホームページをご覧ください。



REFRESH PLAZA KASHIWA ★ REFRESH PLAZA KASHIWA ★ REFRESH PLAZA KASHIWA ★ REFRESH PLAZA KASHIWA

お申込み方法 締め切り 3/17(日) 必着

往復ハガキ記入方法

往信用/表	返信用/裏	返信用/表	往信用/裏
〒62 2770034 千葉県柏市 南増尾58-3 リフレッシュプラザ柏	記入しないで ください。	お客様の郵便番号 お客様のご住所 お子様のお名前	①お子様のお名前(フリガナ) ②ご住所 ③年齢・学年 ④電話番号 ⑤希望レッスン名・ レッスンNO. 第1希望(赤字) 第2希望(黒字) ⑥在籍級 または泳力

※⑤希望レッスン名・レッスンNO.の第1希望は赤字でご記入ください。

●有料の事前申込み制レッスンは、3月17日(日)までに往復ハガキでお申込みください。

Eメール・お電話でのお申し込みは出来ませんのでご承知ください。水泳・体操共、お申込みは1人様1クラス1週までとさせていただきます。1クラス2週以上のお申込みは無料とさせていただきます。●応募にあたっては、各レッスンの日程、注意事項等を十分にご理解の上ご応募ください。尚、当選された教室は、極力キャンセルをされないようお願い申し上げます。●応募多数の場合は抽選とさせていただきます。●定員割れの場合、やむを得ず中止となる場合がございます。●抽の方への当選確率は出来ません。●入金後の返金は致しません。●在籍されている方は在籍費、初回の方は自己判断での泳力をご記入ください。

混み合うため自転車又は公共交通機関をご利用ください。

駐車場 150台

リフレッシュプラザ柏

南柏駅 東口から東武バス20分
(南柏1番バス東場05系統)
逆井駅からジャンボタクシー5分

リフレッシュプラザ柏

初心者の方もお気軽に!

運動をはじめたいと思っている方
まずは遊びに来てください!!

事前予約不要のレッスンが満載!!

START UP!!

夏のために今から始めよう。

twitter
始めました。



当日参加ができます!!

フロア
教室

¥500

プール
教室

¥700

※当日参加は大人の教室に限ります。※詳しくはスタッフまでをご確認ください。

リフレッシュプラザ柏 おすすめ教室
REFRESH PLAZA KASHIWA



健康体操

月曜日 10:00~10:50



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でも安心して
ご参加いただけるクラスです。

アクアビクス

月曜日 10:00~10:45

木曜日 10:00~10:45

第2・4金曜日 19:00~19:45



音楽(リズム)に合わせて水の中で動きます。
体に負担なく運動でき、ストレス解消・脂肪燃焼に効果的です。

キックボクシング

月曜日 20:30~21:20



本格派の格闘技プログラムです。
ミットを打ってシェイプアップや
ストレス解消に最適なクラスです。
男性歓迎!

フィンスイム

水曜日 11:00~11:50

金曜日 10:00~10:50



フィンを使い、フォームの
矯正・キック力の向上を目指します。
(フィンのレンタル有/有料¥200)

BAILA BAILA (バイラバイラ)

木曜日 19:00~19:50

日曜日 11:00~11:50



音楽×振付の一体感を深むダンスエクササイズ。
BAILABAILAでココロもカラダも楽しく燃やしていきましょう。

初めてフラ

金曜日 13:00~13:50



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。

ラウンドフィットネス 開催!! 高齢者にも好評!!

自分の体力に合わせて、無理なく運動出来るから

ラウンドフィットネスとは

油圧抵抗式トレーニングマシンを用いた筋力運動とボードの上でマーチャステップ等の有酸素運動を
30秒ずつ交互に行うトレーニングです。これから運動を始めたい日頃の運動不足を解消したい体力の低下を感じる等
様々な方に対応できるマシンとなっています。10~15名程度の教室として専属のインストラクターもつきます。
是非この機会に運動を始めてみては如何でしょうか。

※詳しくはスタッフまでおたずねください。

ラウンドフィットネスの効果

- 有酸素運動効果
- 体脂肪に減少 - 心筋機能の改善
▶ 生活習慣病予防
- 筋力運動効果
- 筋力向上 - 筋力量の増加
- 骨密度の改善 - 基礎代謝量の増加
▶ 体脂肪がつきにくい



REFRESH PLAZA KASHIWA ★ REFRESH PLAZA KASHIWA ★ REFRESH PLAZA KASHIWA ★ REFRESH PLAZA KASHIWA

REFRESH PLAZA KASHIWA

指定管理者: シンコースポーツ・大成有楽不動産 共同企業体

リフレッシュプラザ柏 TEL.04-7173-5900



千葉県柏市南増尾58-3南部クリーンセンター1階 利用時間 9:00~22:00 休館日 火曜日

詳しくはコチラから

リフレッシュプラザ柏

検索

※入館受付21:00まで

※火曜日が休日の時は翌日