

リフレッシュラザ平塚健康増進教室 タイムスケジュール(2025年7月)

※プールにて教室開催時はコース変更がございます。予めご了承ください。												
	火		水		木		金		土	日		
	1階		1階		1階		1階	1階	1階	1階		
	集会室	プール	集会室	教養娯楽室	集会室	プール	集会室	プール	集会室	集会室		
9:00					9:45-10:45 ヨガ 【斎藤】 3.17.31日						9:00	
10:00	9:45-10:45 やさしい ヨガ 【高橋】			9:45-10:45 エンジョイヨガ 【藤澤】	9:45-10:45 エアロビクス 【斎藤】 10.24日		10:00-11:00 ストレッチポール & 骨盤体操 【高橋】	10:15-11:00 シェイプアップ アクア 【千原】	9:45-10:45 情熱の ラデンエアロ 【下村】	9:45-10:45 ズンバ 【カ石】	10:00	
11:00	11:05-12:05 健康体操 【高橋】	11:00-12:00 成人 水泳教室 【千原】		11:00-12:00 ぐるぐる ストレッチ 【藤澤】	11:15-12:15 ズンバ 【カ石】		7月休講		LesMILL	11:00-11:30 コアクロス 【山下】	11:00	
12:00							11:15-12:00 エンジョイ エアロ 【高橋】	11:30-12:30 成人 水泳教室 【千原】	11:15-12:15 BODY COMBAT HQC 【石井貴】	LesMILL	12:00-13:00 BODYPUMP 60 【鈴木】	12:00
13:00	13:00-14:00 骨盤 ストレッチ 【土屋】				12:30-13:30 ピラティス 【カ石】		12:30-13:15 BODYPUMP TEC&30 【鈴木】		時間変更			13:00
14:00					14:00-15:00 ハワイアンフラ 【NAO】		14:00-15:00 太極拳 【深井】 7/11スタート		12:45-13:45 BODY BALANCE HQC 【石井貴】		13:30-14:30 イスヨガ 【斎藤】 6.20日多目的室	14:00
15:00									14:45-15:45 BODYPUMP 60 【千原】	LesMILL	13:30-14:30 ダンスクラス 【KANA】 13. 27日	15:00
16:00		15:30-16:15 キッズ スイムレッスン 幼児	16:00-16:50 キッズダンス 【KANA】			15:30-16:15 キッズ スイムレッスン 幼児					13:30-14:30 キックアウト 【山川】 6日	16:00
17:00		16:30-17:30 キッズ スイムレッスン 児童				16:30-17:30 キッズ スイムレッスン 児童						17:00
18:00		17:45-18:45 キッズ スイムレッスン 児童				17:45-18:45 キッズ スイムレッスン 児童		17:45-18:45 キッズ スイムレッスン 児童				18:00
	LesMILL		LesMILL		LesMILL							
19:00	19:20-20:20 BODY COMBAT60 【石井洋】		19:20-20:20 BODYPUMP 60 【千原】		19:20-20:20 BODY COMBAT60 【石井洋】		19:20-20:20 エアロビクス 【古川】					19:00
20:00												20:00

お問い合わせは、☎0463-51-1280 リフレッシュラザ平塚1階フロントまで