

# リフレッシュプラザ平塚健康増進教室 タイムスケジュール(2025年8月)

※フ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	フール	集会室	教養娯楽室	集会室	フール	集会室	フール	集会室	集会室		
9:00					9:45-10:45 ヨガ [斎藤] 7.21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] 14.28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 ラテンエアロ [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]		8月休講	11:15-12:00 エンジョイ エアロ [高橋]	LesMILL	11:00-11:30 コアクロス [山下]	11:00	
12:00							LesMILL	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]		LesMILL	12:45-13:45 BODY BALANCE HQC [石井貴]		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]		LesMILL	13:30-14:30 イスヨガ [斎藤] 3.17日多目的室		14:00
15:00									14:45-15:45 BODYPUMP 60 [千原]	13:30-14:30 ダンスクラス [KANA] 10.31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] 3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
19:00	LesMILL		LesMILL		LesMILL							19:00
20:00	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]					20:00

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