

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12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日						9:00
10:00	9:45-10:45 やさしい ヨガ 【高橋千】			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 ストレッチボール & 骨盤体操 【高橋千】	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 【高橋千】	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】		11:15-12:00 やさしいエアロ & ストレッチ 【高橋千】	11:30-12:30 成人 水泳教室 【千原】	LesMILL	11:00-11:30 コアクロス 【山下】	11:00
12:00							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】				12:30-13:15 ピラティス 【カ石】		12:30-13:15 BODYPUMP TEC&30 【鈴木】		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】	14:00-15:00 成人 水泳教室 【大久保】	NEW!!	13:30-14:30 イスヨガ 【斎藤】 7日多目的室	14:00
15:00									LesMILL	13:30-14:30 ダンスクラス 【KANA】 14、21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		15:30-16:15 キッズ スイムレッスン 幼児	14:45-15:45 BODYPUMP 60 【千原】	13:30-14:30 キックアウト 【山川】 7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		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		LesMILL				
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 BODY STEP TEC&45 【高橋ま】				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