

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			
	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	集会室	集会室		
9:00					9:45-10:45 ヨガ 【斎藤】 4. 18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】 11. 25日		10:00-11:00 ストレッチポール &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	11:15-12:15 BODY COMBAT HQC 【石井貴】	11:00-11:30 コアクロス 【山下】		11:00	
12:00					12:30-13:15 ピラティス 【カ石】		12:30-13:15 BODYPUMP TEC&30 【鈴木】		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】							NEW!!		13:30-14:30 イスヨガ 【斎藤】			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】	LesMILL	13:30-14:30 ダンスクラス 【KANA】	14:45-15:45 BODYPUMP 60 【千原】		14:00	
15:00				15:30-16:15 キッズ スイムレッスン 幼児				NEW!!	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】		15:00	
16:00			16:00-16:50 キッズダンス 【KANA】				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		13:30-14:30 キックアウト 【山川】		16:00	
17:00		16:30-17:30 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				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	LesMILL					18:00	
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 BODY STEP TEC&45 【高橋ま】						19:00	
20:00														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