

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(2026年3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】 5、19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】 12、26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】	11:15-12:15 BODY COMBAT HQC 【石井貴】	11:00-11:30 コアクロス 【山下・中村】	11:00
12:00					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】	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】									13:30-14:30 イスヨガ 【斎藤】 8.22日多目的室	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】		13:30-14:30 ダンスクラス 【KANA】 8、29日	14:00
15:00		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】 日程未定	15:00
16:00		16:30-17:30 キッズ スイムレッスン 児童	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			NEW!!	15:00-16:00 LesMILLS Dance 【Hina】 7、21日	16:00
17:00		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				1、29日	17:00
18:00											18:00
19:00	19:20-20:20 BODY COMBAT60 【石井洋】		19:20-20:20 BODYPUMP 60 【阿波寄】		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