

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4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	多目的室/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] 2、16、30日	湘南ベルマーレ スポーツクラブ 特別教室					9:00
	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]				時間変更			9:45-10:45 ズンバ [カ石]	10:00
10:00					9:45-10:45 エアロピクス [斎藤] 9、23日	第2木曜開催	10:00-10:45 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]			11:00
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]	10:30-11:45 ザ・ストレッチ [竹江]多目的室 2、16、23、30日	11:00-11:45 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						10:30-11:30 /ルティック ウォーキング [松村] 屋外	12:15-13:00 BODYPUMP TEC&30 [鈴木]			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]				12:45-13:45 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]		13:30-14:30 イスヨガ [斎藤] 5.19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] 5、19日	15:00
16:00		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				13:30-14:30 キックアウト [山川] 12、26日	16:00
17:00		16:30-17:30 キッズ スイムレッスン 児童	16:30-17:20 キッズダンス [KANA]		16:45-18:00 子ども卓球教室	16:30-17:30 キッズ スイムレッスン 児童			16:15-17:15 LesMills Dance [Hina] 11、25日	15:00-16:00 LesMills Dance [Hina] 5、19日	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					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]		教室変更	19:20-20:20 BODY ATTACK 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