

# リフレッシュフラザ平塚健康増進教室 タイムスケジュール(2026年7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/2階		1階		1階	1階		
	集会室	フール	集会室/教養	フール	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	2、16、23、30日					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】		9:45-10:45 エアロビクス 【斎藤】 9、23日	9:30-10:30 /ルティック ウォーキング 【松村】 屋外 第2木曜開催				9:45-10:45 ズンバ 【カ石】	10:00	
10:00			11:00-12:00 ぐるぐる ストレッチ 【藤澤】	11:00-11:45 シェイプアップ アクア初級 【千原】	11:15-12:15 ズンバ 【カ石】	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】				10:30-11:45 ザ・ストレッチ 【竹江】多目的室	11:00-11:45 やさしいエアロ &ストレッチ 【高橋千】	11:15-12:15 BODY COMBAT HQC 【石井貴】		11:00-11:30 コアクロス 【中村】	11:00	
12:00						湘南ベルマーレ スポーツクラブ 特別教室	12:15-13:00 BODYPUMP TEC&30 【鈴木】	11:30-12:30 成人 水泳教室 【千原】		12:00-13:00 BODYPUMP60 【鈴木】 5、19日	12:00~12:45 背骨 コンディショニング 【中村】12.26日	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	NEW!! 14:30-15:30 ズンバ 【MIKI】				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】 5、19日	13:30-14:30 キックアウト 【山川】 12、26日	14:00
15:00		15:30-16:15 キッズ スイムレッスン 幼児						14:30-15:30 BODYPUMP 60 【千原】		15:00-16:00 LesMills Dance 【Hina】 12、26日	15:00	
16:00		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 初級 【KANA】			15:30-16:15 キッズ スイムレッスン 幼児		時間変更			16:00	
17:00		17:45-18:45 キッズ スイムレッスン 児童	17:30-18:30 キッズダンス 初中級 【KANA】		16:45-18:00 子ども卓球教室 2、16、30日	16:30-17:30 キッズ スイムレッスン 児童		16:00-17:00 LesMills Dance 【Hina】 4、18日			17:00	
18:00						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】		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 リフレッシュフラザ平塚1階フロントまで