

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(2026年8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】 6、20日	8. 9月は休講 9:30-10:30 /ルティック ウォーキング 【松村】 屋外					9:00
10:00	9:45-10:45 やさしい ヨガ 【高橋千】		9:45-10:45 教養倶楽室 エンジョイヨガ 【藤澤】		9:45-10:45 エアロビクス 【斎藤】 13、27日	第2木曜開催 10:30-11:45 ザ・ストレッチ 【竹江】多目的室	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】		9:45-10:45 ズンバ 【カ石】	10:00
			教養倶楽室				11:00-11:45 やさしいエアロ & ストレッチ 【高橋千】				
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】	11:00-11:45 シェイプアップ アクア初級 【千原】	11:15-12:15 ズンバ 【カ石】	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】	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										12:00-13:00 BODYPUMP60 【鈴木】 2、30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】	12:00~12:45 背骨コンディショ ニング【中村】 9.16.23日	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】 16、30日	14:00
15:00	14:30-15:30 ズンバ 【MIKI】								14:30-15:30 BODYPUMP 60 【千原】	13:30-14:30 キックアウト 【山川】 9、23日	
		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				15:00-16:00 LesMills Dance 【Hina】 9、23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】		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】 1、15日		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】			17:45-18:45 キッズ スイムレッスン 児童					17:00
18:00											18:00
19:00			19:20-20:20 BODYPUMP 60 【阿波寄】		19:20-20:20 BODY COMBAT60 【石井洋】		60分クラスに変更 19:20-20:20 BODY ATTACK60 【高橋ま】				19:00
20:00											20:00

お問い合わせは、☎0463-51-1280 リフレッシュラザ平塚1階フロントまで