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10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/2階		1階		1階	1階		
	集会室	プール	集会室/教養	プール	集会室	多目的室/プール	集会室	プール	集会室	集会室		
9:00					9:45-10:45 ヨガ 【斎藤】 1、15、29日							9:00
			教養娯楽室			1、15、22日 10:30-11:30 ノルディックウォーキング 【松村】 屋外						
10:00	9:45-10:45 やさしいヨガ 【高橋チ】		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】 8、22日		10:00-10:45 ストレッチポール＆骨盤体操 【高橋チ】	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
			教養娯楽室			第2木曜開催 10:30-11:45 ザ・ストレッチ 【竹江】多目的室						
11:00	11:05-12:05 健康体操 【高橋チ】	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】		11:00-11:45 シェイプアップエアロ 【高橋チ】	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				12:30-13:30 成人水泳教室 【千原】	12:30-13:15 ピラティス 【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】		12:45-13:45 BODY BALANCE HQC 【石井貴】	12:00-13:00 BODYPUMP60 【鈴木】 4、18日	12:00～12:45 背骨コンディショニング【中村】 11、25日	12:00
13:00	13:00-14:00 骨盤ストレッチ 【土屋】									13:30-14:30 ダンスクラス 【KANA】 4日	13:30-14:30 キックアウト 【山川】 11、18日	13:00
14:00	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】	14:30-15:30 BODYPUMP 60 【千原】			14:00
15:00		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		15:30-16:15 キッズスイムレッスン幼児		15:00-16:00 LesMills Dance 【Hina】 4、18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	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	16:00-17:00 LesMills Dance 【Hina】 10、24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		17:45-18:45 キッズスイムレッスン児童				17:00
18:00	New 20日よりスタート						16、30日のみ					18:00
19:00 20:00	19:20-20:20 キックアウト 【Hikari】		19:20-20:20 BODYPUMP 60 【阿波岩】		19:20-20:20 BODY COMBAT60 【石井洋】		19:20-20:20 BODY ATTACK60 【阿波岩】					19:00 20:00