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11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】 5、19日							9:00
			教養娯楽室			5、19日				9:45-10:45 ズンバ 【カ石】		
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日	10:30-11:30 ノルディック ウォーキング 【松村】 屋外	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】				10:00
			教養娯楽室			第2木曜開催						
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】	10:30-11:45 ザ・ストレッチ 【竹江】多目的室	11:00-11:45 シェイプアップ エアロ 【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 【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】			12:00-13:00 BODYPUMP60 【鈴木】 1、15、29日	12:00～12:45 背骨コンディショ ニング【中村】 8、22日	12:00
	12:30-13:30 骨盤 ストレッチ 【土屋】			12:30-13:30 成人 水泳教室 【千原】	12:30-13:15 ピラティス 【カ石】				12:45-13:45 BODY BALANCE HQC 【石井貴】			
13:00												13:00
14:00	14:00-15:00 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】 8、15日	13:30-14:30 キックアウト 【山川】 1、22、29日	14:00
15:00									14:30-15:30 BODYPUMP 60 【千原】	15:00-16:00 LesMills Dance 【Hina】 1日		15:00
	15:30-16:00 コアクロス 【中村】10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		15:30-16:15 キッズ スイムレッスン 幼児				
16:00	15:30～16:15 背骨コンディショ ニング【中村】 3、17日	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】 7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												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】		6、20、27日 19:20-20:20 BODY ATTACK60 【阿波岩】					19:00 20:00