

平成29年12月23日(土) 天皇誕生日 祝日プログラム

12月23日(土)

		スタジオ	プール	競技場
9:00	9:00 ~ 21:00		<p>・プール:利用休止 12月11日(月)~2018年1月6日(土) (予定)</p> <p>・競技場:東京エクセレンスホームゲーム 初開催!! VS 豊田合成 18:30~</p>	
9:30	9:15~10:15 〈有料スクール〉 成人バレエ 青山			
10:00				
10:30	10:30~11:10 おためしステップリーボック【★】 望月	定員 25名		
11:00				
11:30	11:30~12:30 シェイプⅡ 望月			
12:00				
12:30				
13:00	13:00~13:45 レップリーボック 本多			
13:30				
14:00	14:15~15:15 気功 深山	<p>○気功 とてもゆっくりとした動きとたくさんの 深呼吸をして気の巡りを良くして いくクラスです! どなたでもご参加いただけます。 *シューズ不要</p>		
14:30				
15:00	15:30~16:30 シェイプボクシング 松本	<p>○シェイプボクシング 楽しくシェイプアップしストレス解消も できます。 ボクシングの動作を音楽に合わせて 行いますので、初心者の方でも安心 してご参加ください!</p>		
15:30				
16:00				
16:30				
17:00	17:15~18:15 ヒップホップ 土屋			
17:30				
18:00				
18:30	18:30~19:15 筋コン&ストレッチ 丸橋			
19:00				
19:30	19:30~20:20 ボディレンジャー 丸橋			
20:00				
20:30				
21:00				
<p>ホームゲーム開催の為、館内の混雑が予想 されます。 予めご了承ください。</p>				
<p>21:00 閉館 (21時完全退館となります)</p>				



○スタジオプログラムにて【★】マークのあるものは整理券が必要なレッスンです。

整理券はレッスン開始30分前から2Fカウンターにてお渡しします。

○祝日プログラムは担当のインストラクターの都合により急遽中止になる場合がございます。予めご了承ください。

板橋区立東板橋体育館 指定管理者東京ドームグループ