東板橋体育館　2018年 1月～3月 プログラムスケジュール

H30．1．6 改訂

月曜日＜MON＞

スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2
		9:00～12:00 フォークダンス 卓球	団体貸切	団体貸切
10:00～11:00 健康ヨガ 引田	10:00～12:00 ワンポイントレッスン			
	10:30～11:00 ウォーク＆ジョグ スタッフ			
11:15～12:00 おためしエアロ 鶴見				
12:15～13:15 パワーヨガ 岡野	10:00～22:20 一般公開			
13:30～14:20 太極拳 深山		13:00～17:00 バドミントン 卓球	一般公開	一般公開
14:30～15:30 《有料スクール》いきいき体操 内田	13:45～14:30 アクアエクササイズ 渡辺			
	14:45～15:15 水泳教室（初級）			
16:00～17:00 《有料スクール》ハワイアンフラ 丸山				
18:45～19:45 《有料スクール》ヨガ 丸橋	ワンポイントレッスン	18:00～21:00 バドミントン 卓球	一般公開（柔道）	一般公開（空手道）
20:00～21:00 《有料スクール》ベリーダンス 弘田	20:30～21:30 《有料スクール》水泳教室（初中級）			

火曜日＜TUE＞

スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2
10:00～10:45 おためしエアロ 鶴見	10:00～20:00	9:00～12:00 団体貸切	団体貸切	団体貸切
11:00～12:00 《有料スクール》ヨガ 大久保				
12:15～13:00 初めてヒップホップ 井上				
13:20～14:05 シェイプⅠ 新		13:00～17:00 団体貸切	団体貸切	団体貸切
14:15～15:00 健康体操 渡辺				
15:30～16:30 《有料スクール》キッズ空手 強者				
16:30～17:30 《有料スクール》太極拳 成松				
16:45～17:45 《有料スクール》ジュニア空手 強者				
17:50～18:50 《有料スクール》太極扇 成松				
18:00～19:00 《有料スクール》ジュニア空手（昇段クラス） 強者	一般公開 20:30～22:20	18:00～21:00 団体貸切	一般公開（合気道）	一般公開（剣道）
19:00～19:45 レップリーボック 谷内				
20:00～20:45 ZUMBA® 佐藤	20:45～22:15 《有料スクール》水泳教室 マスターズ（上級）			
20:55～21:30 骨盤ストレッチ 佐藤				

水曜日＜WED＞

スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2
10:00～11:00 ZUMBA GOLD® 内田	10:00～12:00 ワンポイントレッスン	9:00～12:00 卓球	団体貸切	団体貸切
	10:30～11:00 アクアエクササイズ 須貝	10:00 健康体操 大場		
11:15～12:15 のんびりヨガ 引田	10:00～22:20 一般公開			
12:30～13:15 初めてラテンエアロ 引田				
13:30～14:15 レップリーボック 若林		13:00～17:00 バドミントン 卓球	一般公開	一般公開
14:25～15:05 肩腰すっきり 関根	14:15～14:45 水泳教室（初級）			
15:15～16:00 ピラティス 関根	10:00～22:20 一般公開			
16:15～17:15 《有料スクール》キッズ＆ジュニアダンス（初級） 佐川				
17:20～18:20 《有料スクール》ジュニアダンスC 佐川				
18:25～19:25 《有料スクール》ジュニアダンス スタークラス 佐川	ワンポイントレッスン	18:00～21:00 バドミントン 卓球	一般公開（少林寺）	一般公開（ビームライフル）
20:00～21:00 《有料スクール》成人バレエ 青山	20:30～21:30 《有料スクール》水泳教室（初心者）			
21:15～22:15 ヨガ 青山		21:15～22:45 《有料スクール》バスケットボール（団体予約制） スタッフ		

木曜日＜THU＞

スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2
		9:00～12:00 団体貸切	団体貸切	団体貸切
10:00～10:45 おためしエアロ 鶴見	10:00～20:00 団体貸切			団体貸切
11:00～11:20 身体ひきしめ 鶴見				10:00～11:00 《有料スクール》親子わんぱく体操 菊地
11:30～12:30 《有料スクール》ハワイアンフラ 林				11:15～12:15 《有料スクール》赤ちゃんとママボディメイク 菊地
12:40～13:40 タイヨガ 大場	12:20～13:20 《有料スクール》水泳教室（初・中・上級）	13:00～17:00 団体貸切	一般公開	一般公開
14:00～15:00 《有料スクール》腰痛ヒザ痛改善 近藤	13:30～14::15 《有料スクール》アクアエクササイズ 鈴木			
15:15～16:00 ZUMBA® 大場	10:00～20:00			
16:15～17:05 シェイプ＆リラクゼーション 大場	団体貸切			
19:00～20:00 健康ヨガ 丸橋		18:00～21:00 団体貸切	一般公開（合気道）	一般公開（空手道）
20:15～21:00 ボディレンジャー 丸橋	一般公開 20:30～22:20 20:45～21:45 / 20:45～22:15			
21:15～22:00 初めて太極拳 丸橋	《有料スクール》水泳教室（上級） マスターズ（選手）	21:15～22:45 《有料スクール》バスケットボール（団体予約制） スタッフ		

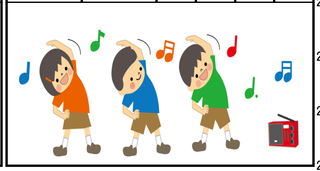
金曜日＜FRI＞

スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2
10:00～11:00 背骨コンディショニング 倉治	10:00～12:00 ワンポイントレッスン	9:00～12:00 バスケットボール バレーボール	団体貸切	団体貸切
11:15～12:15 アロマストレッチ 倉治	10:00～22:20 一般公開			
12:30～13:30 《有料スクール》肩こり腰痛改善 内田				
13:45～14:35 シェイプⅠ 倉治	14:00～14:45 アクアエクササイズ 小島	13:00～17:00 バスケットボール バレーボール	団体貸切	団体貸切
14:45～15:30 ZUMBA® 内田	15:00～15:30 水泳教室（中級）			
15:45～16:45 《有料スクール》キッズバレエ 青山	10:00～22:20 一般公開			
17:00～18:00 《有料スクール》ジュニアバレエ 青山				
18:15～19:15 《有料スクール》ジュニアダンスB 井上	ワンポイントレッスン	18:00～21:00 バスケットボール バレーボール	一般公開	一般公開
19:30～20:00 初めてヒップホップ 安達	20:30～21:30 《有料スクール》水泳教室（初・中級）			
20:10～21:00 ヒップホップ 安達		21:15～22:45 《有料スクール》バスケットボール（個人参加） スタッフ		
21:30～22:20 バラエティストレッチ 神				

土曜日＜SAT＞

スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2
9:15～10:15 《有料スクール》成人バレエ 青山		9:00～12:00 バスケットボール（第2・第4は1ゴール小学生用） 卓球	団体貸切	団体貸切
10:30～11:10 おためしステップリーボック 望月	10:00～12:00 ワンポイントレッスン			
11:30～12:30 シェイプⅡ 望月	10:30～11:00 水泳教室（初級）			
	ワンポイントレッスン			
13:00～14:00 《有料スクール》気功 砂川	11:30～12:15 アクアエクササイズ 砂川	13:00～17:00 団体貸切	一般公開	一般公開
14:15～15:15 《有料スクール》ハワイアンフラ 山田	10:00～20:30			
15:30～16:30 《有料スクール》タヒチアンダンス YUKA	一般公開			
17:15～18:15 ヒップホップ 土屋		18:00～21:00 団体貸切	一般公開（少林寺）	一般公開（剣道）
18:30～19:15 筋コン＆ストレッチ 丸橋	18:30～20:30 ワンポイントレッスン			
19:30～20:20 ボディレンジャー 丸橋				

日曜日＜SUN＞

スタジオ	プール	競技場	競技場第4日曜	武道場1	武道場2
9:30～10:30 《有料スクール》ベリーダンス 弘田	9:00～12:00 第4日曜のみ一般公開（卓球・バトミントン）	9:00～12:00 団体貸切	9:00～12:00 第4日曜のみ一般公開（卓球・バトミントン）	団体貸切	団体貸切
10:40～11:30 シェイプⅡ 大場	10:00～12:00 ワンポイントレッスン				
11:45～12:45 バランスコーディネーション 坪井	10:30～11:00 ウォーク＆ジョグ スタッフ				
13:15～14:00 レップリーボック 小島	11:15～12:00 水泳教室（初級）				
14:15～15:15 ラテン Kaori	10:00～20:30 一般公開	13:00～17:00 団体貸切	13:00～17:00 ※大会イベント等により中止となる場合がございます。	団体貸切	団体貸切
15:30～16:20 筋コン＆ストレッチ Kaori	14:00～16:00 ワンポイントレッスン				
16:30～17:30 《有料スクール》いきいき体操 丸橋					
18:00～18:45 ボディレンジャー 丸橋	10:00～20:30 一般公開	18:00～21:00 団体貸切	18:00～21:00	一般公開（少林寺）	一般公開（剣道）
19:00～20:00 初めて太極拳 丸橋					
					

※祝日は21時閉館のため祝日プログラムとなります。ご了承ください。

※プログラムスケジュールはインストラクターの都合により急遽変更になる場合もございます。予めご了承ください。

※競技場の一般公開はイベント等により中止になる場合がございます。事前に掲示物等をご確認

板橋区立東板橋体育館　指定管理者　東京ドームグループ