

東板橋体育館 2018年 4月 プログラムスケジュール

H30. 3. 20 改訂

	月曜日<MON>					火曜日<TUE>					水曜日<WED>					木曜日<THU>					金曜日<FRI>					土曜日<SAT>					日曜日<SUN>									
	スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2	スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2	スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2	スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2	スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2	スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2	スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2					
9:00	9:00~12:00					9:00~12:00					9:00~12:00					9:00~12:00					9:00~12:00					9:00~12:00														
9:30																																								
10:00	10:00~11:00 ヨガ 三柳	10:00~12:00 ワンポイント レッスン	卓球 フォークダンス 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			10:00~11:00 ZUMBA GOLD®	10:00~12:00 ワンポイント レッスン	10:00 健康 体操 大場	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			10:00~11:00 背骨 コンディショ ニング	10:00~12:00 ワンポイント レッスン	卓球 バスケットボール バレーボール 団体貸切			9:15~10:15 (有料スクール) 成人 バレエ 青山	10:00~12:00 ワンポイント レッスン	団体貸切			9:30~10:30 (有料スクール) ベリー ダンス 弘田	10:00~12:00 ワンポイント レッスン	団体貸切						
10:30	10:30~11:00 ウォーク&ジョグ スタッフ	10:00~12:00				11:00~12:00 (有料スクール) ヨガ 大久保				10:30~11:00 アクア エクササイズ 須具	10:00~12:00				11:00~11:20 身体ひきしめ 鶴見				10:30~11:10 おためし ステップ リーボック 望月	10:45~11:15 水泳教室 (初級)				10:30~11:10 おためし ステップ リーボック 望月	10:45~11:15 水泳教室 (初級)				10:40~11:40 ウォーク&ジョグ スタッフ	10:30~11:00 ワンポイント レッスン				10:30~11:00 ワンポイント レッスン						
11:00	11:15~12:00 おためし エアロ 鶴見	ワンポイント レッスン				11:00~12:00 (有料スクール) ヨガ 大久保				11:15~12:15 のんびり ヨガ 引田	ワンポイント レッスン				11:30~11:40 身体ひきしめ 鶴見				11:15~12:15 アロマ ストレッチ 倉治	ワンポイント レッスン				11:30~12:15 アロマ エクササイズ 砂川	11:30~12:15 アロマ エクササイズ 砂川				11:55~12:55 バランス コーディネー ション 坪井	11:15~12:00 水泳教室 (初級)				11:55~12:55 バランス コーディネー ション 坪井	11:15~12:00 水泳教室 (初級)					
12:00	12:15~13:15 パワー ヨガ 岡野	一般 公開	13:00~17:00			12:15~13:00 初めて ヒップホップ 井上				12:30~13:15 初めて ラテンエアロ 引田	一般 公開	13:00~17:00			12:40~13:40 (有料スクール) 水泳教室 (初・中・上級)				12:30~13:30 (有料スクール) 肩こり 腰痛改善 内田	一般 公開	13:00~17:00			13:00~14:00 (有料スクール) 気功 砂川	13:00~14:00 (有料スクール) 気功 砂川				13:15~14:00 レップ リーボック 小島	14:00~16:00				13:00~17:00						
13:00	13:30~14:20 太極拳 深山	一般 公開	13:00~17:00			13:20~14:05 シェイプ I 須具				13:30~14:15 レップ リーボック 若林	一般 公開	13:00~17:00			14:00~15:00 (有料スクール) 腰痛 ヒザ痛改善 近藤				13:45~14:35 シェイプ I 倉治	一般 公開	13:00~17:00			14:15~15:15 (有料スクール) ハワイアン フラ 山田	14:15~15:15 (有料スクール) ハワイアン フラ 山田				14:15~15:15 ラテン Kaori	ワンポイント レッスン				14:00~16:00						
14:00	14:30~15:30 (有料スクール) いきいき 体操 内田	卓球 バドミントン	13:00~17:00			14:15~15:00 健康体操 渡辺				14:25~15:05 肩腰すっきり 関根	卓球 バドミントン	13:00~17:00			15:00~15:30 水泳教室 (初級)				14:45~15:30 ZUMBA® 内田	一般 公開	13:00~17:00			15:00~15:30 水泳教室 (中級)	15:30~16:30 (有料スクール) キッズ ダンス 井上	15:30~16:30 (有料スクール) キッズ ダンス 井上				15:30~16:20 筋コン & ストレッチ Kaori	10:00~20:30				15:30~16:20 筋コン & ストレッチ Kaori	10:00~20:30				
15:00	15:00~15:30 水泳教室 (初級)	卓球 バドミントン	13:00~17:00			17:15~16:15 (有料スクール) 太極拳 成松				15:15~16:00 ピラティス 関根	卓球 バドミントン	13:00~17:00			16:15~17:05 シェイプ & リラクゼーション 大場				15:45~16:45 (有料スクール) キッズ バレエ 青山	一般 公開	13:00~17:00			16:45~17:45 (有料スクール) ジュニア ダンス A 井上	16:45~17:45 (有料スクール) ジュニア ダンス A 井上				16:30~17:30 (有料スクール) いきいき 体操 丸橋	一般 公開				16:30~17:30 (有料スクール) いきいき 体操 丸橋	一般 公開					
16:00	16:00~17:00 (有料スクール) ハワイアン フラ 丸山	卓球 バドミントン	13:00~17:00			16:30~17:30 (有料スクール) 太極扇 成松				16:15~17:15 (有料スクール) キッズ& ジュニアダン ス (初級) 佐川	卓球 バドミントン	13:00~17:00			17:00~18:00 (有料スクール) ジュニア バレエ 青山				17:00~18:00 (有料スクール) ジュニア バレエ 青山	一般 公開	13:00~17:00			17:15~18:15 ハイブリッド ボクシング 松本	17:15~18:15 ハイブリッド ボクシング 松本				17:15~18:15 ハイブリッド ボクシング 松本	17:15~18:15 ハイブリッド ボクシング 松本				17:15~18:15 ハイブリッド ボクシング 松本	17:15~18:15 ハイブリッド ボクシング 松本					
17:00	17:30~18:50 (有料スクール) ジュニア ダンスC 佐川	卓球 バドミントン	13:00~17:00			17:20~18:20 (有料スクール) ジュニア 空手 強者				17:20~18:20 (有料スクール) ジュニア 空手 強者	卓球 バドミントン	13:00~17:00			18:00~21:00				18:15~19:15 (有料スクール) ジュニア ダンス B 井上	一般 公開	13:00~17:00			18:00~21:00	18:00~21:00				18:00~21:00	18:00~21:00				18:00~21:00	18:00~21:00					
18:00	18:30~20:30 (有料スクール) ジュニア ダンスC 佐川	卓球 バドミントン	13:00~17:00			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				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	卓球 バドミントン	13:00~17:00			18:00~21:00				19:00~20:00 健康ヨガ 丸橋	一般 公開	13:00~17:00			18:00~21:00	18:00~21:00				18:00~21:00	18:00~21:00				18:00~21:00	18:00~21:00					
18:30	18:45~19:45 (有料スクール) ヨガ 丸橋	卓球 バドミントン	13:00~17:00			19:00~19:45 レップ リーボック 谷内				19:00~19:45 レップ リーボック 谷内	卓球 バドミントン	13:00~17:00			18:00~21:00				19:30~20:00 初めてヒップホップ 安達	一般 公開	13:00~17:00			18:00~21:00	18:00~21:00				19:00~20:00 初めて太極拳 丸橋	19:00~20:00 初めて太極拳 丸橋				19:00~20:00 初めて太極拳 丸橋	19:00~20:00 初めて太極拳 丸橋					
19:00	20:00~21:00 (有料スクール) ベリー ダンス 弘田	卓球 バドミントン	13:00~17:00			20:00~20:45 ZUMBA® Tamao				20:00~21:00 (有料スクール) 成人 バレエ 青山	卓球 バドミントン	13:00~17:00			18:00~21:00				20:15~21:00 ボディ レンジャー 丸橋	一般 公開	13:00~17:00			18:00~21:00	18:00~21:00				20:15~21:00 ボディ レンジャー 丸橋	20:15~21:00 ボディ レンジャー 丸橋				20:15~21:00 ボディ レンジャー 丸橋	20:15~21:00 ボディ レンジャー 丸橋					
20:00	20:30~21:30 (有料スクール) 水泳教室 (初・中級)	卓球 バドミントン	13:00~17:00			20:55~21:30 骨盤 ストレッチ Tamao				21:15~22:15 ヨガ 青山	卓球 バドミントン	13:00~17:00			18:00~21:00				21:30~22:20 バラエティ ストレッチ 神	一般 公開	13:00~17:00			18:00~21:00	18:00~21:00				21:30~22:20 バラエティ ストレッチ 神	21:30~22:20 バラエティ ストレッチ 神				21:30~22:20 バラエティ ストレッチ 神	21:30~22:20 バラエティ ストレッチ 神					
21:00	21:15~22:45 (有料スクール) 水泳教室 マスターズ (上級)	卓球 バドミントン	13:00~17:00			21:15~22:45 (有料スクール) 水泳教室 マスターズ (上級)				21:15~22:45 (有料スクール) 水泳教室 マスターズ (上級)	卓球 バドミントン	13:00~17:00			18:00~21:00				21:30~22:20 バラエティ ストレッチ 神	一般 公開	13:00~17:00			18:00~21:00	18:00~21:00				21:30~22:20 バラエティ ストレッチ 神	21:30~22:20 バラエティ ストレッチ 神				21:30~22:20 バラエティ ストレッチ 神	21:30~22:20 バラエティ ストレッチ 神					
21:30																																								
22:00																																								
22:30																																								
23:00																																								

※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がございます。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