


東板橋体育館 2018年 1月～3月 プログラムスケジュール

※今後変更になる場合がございます※

月	火	水	木	金	土	日	
10:00 ワンポイントレッスン★	10:00～20:00  団体貸切	10:00～12:00★ ワンポイントレッスン	10:00～20:00	10:00～12:00	10:00～12:00★ ワンポイントレッスン	10:00～12:00★ ワンポイントレッスン	
10:30 ウォーク&ジョグ スタッフ		10:30～11:00 アクアエクササイズ 須貝	10:00～22:20 〈一般公開〉	12:20～13:20 《有料スクール》 水泳教室 (初・中・上級)	ワンポイント レッスン★	10:30～11:00 水泳教室(初級)	10:30～11:00 ウォーク&ジョグ スタッフ
11:00 10:00～22:20 〈一般公開〉		11:15～12:00 水泳教室(初級)				11:30～12:15 アクアエクササイズ 砂川	10:00～20:30
11:30 10:00～12:00 ワンポイント レッスン★		団体貸切	10:00～12:00 ワンポイント レッスン★	13:30～14:15 《有料スクール》 アクアエクササイズ 鈴木	《一般公開	10:00～20:30	《一般公開
12:00 13:45～14:30 アクアエクササイズ 渡辺			14:15～14:45 水泳教室(初級)				
12:30 10:00～12:00 ワンポイント レッスン★			10:00～22:20	15:00～15:30 水泳教室(中級)	《一般公開	ワンポイント レッスン★	
13:00 14:45～15:15 水泳教室(初級)			《一般公開	10:00～22:20			《一般公開
13:30 10:00～22:20				《一般公開	10:00～20:00	《一般公開	
14:00 《一般公開			《一般公開		10:00～20:00		《一般公開
14:30 《一般公開				《一般公開	10:00～20:00	《一般公開	
15:00 《一般公開	《一般公開		10:00～20:00		《一般公開		ワンポイント レッスン★
15:30 《一般公開			《一般公開	10:00～20:00		《一般公開	
16:00 《一般公開	《一般公開			10:00～20:00	《一般公開		ワンポイント レッスン★
16:30 《一般公開		《一般公開	10:00～20:00	《一般公開		ワンポイント レッスン★	
17:00 《一般公開	《一般公開		10:00～20:00		《一般公開		ワンポイント レッスン★
17:30 《一般公開		《一般公開	10:00～20:00	《一般公開		ワンポイント レッスン★	
18:00 《一般公開	《一般公開		10:00～20:00		《一般公開		ワンポイント レッスン★
18:30 《一般公開		《一般公開	10:00～20:00	《一般公開		ワンポイント レッスン★	
19:00 《一般公開	《一般公開		10:00～20:00		《一般公開		ワンポイント レッスン★
19:30 ワンポイント レッスン★		《一般公開	10:00～20:00	《一般公開		ワンポイント レッスン★	
20:00 ワンポイント レッスン★	《一般公開		10:00～20:00		《一般公開		ワンポイント レッスン★
20:30 20:30～21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初中級)		20:30～22:20 一般公開	20:30～21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初心者)	20:30～22:20 一般公開		20:30～21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	
21:00 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	20:45～22:15 《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (上級)		20:45～21:45 《有料スクール》 水泳教室 (上級)		20:45～22:15 《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (選手)		《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)
21:30 《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (上級)	《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (上級)	《有料スクール》 水泳教室 (初心者)	20:45～21:45 《有料スクール》 水泳教室 (上級)	20:45～22:15 《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (選手)			
22:00 《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (上級)					《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (上級)	《有料スクール》 水泳教室 (初心者)	20:45～21:45 《有料スクール》 水泳教室 (上級)
22:30 《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (上級)	《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (上級)	《有料スクール》 水泳教室 (初心者)	20:45～21:45 《有料スクール》 水泳教室 (上級)	20:45～22:15 《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (選手)			

 ⇒ 泳法レッスン ★ ⇒ ワンポイントレッスン どなたでもご参加いただけます！
 ⇒ シェイプアップ系 赤いキャップの指導員、または監視員にお問い合わせください。

泳法レッスンの級分け(目安) ⇒ ○初心者:水なれ～クロール完成 ○初級:クロール～背泳ぎ完成
 ○初中級:クロール・背泳ぎのレベルアップ ○中級:平泳ぎ・バタフライ
 ○上級 :4泳法泳げる方 ○マスターズ:競技会へ向けての練習！

※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。板橋区立体育施設 東板橋体育館 指定管理者 東京ドームグループ
 ※プログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください