東板橋体育館　2017年　10月～　スタジオプログラム

※今後変更になる場合がございます※

	月	火		水		木		金		土	日
	スタジオ	スタジオ	武道場2	スタジオ	競技場	スタジオ	武道場2	スタジオ	武道場2	スタジオ	スタジオ
9:00											
9:30										9:15～10:15 《有料スクール》 成人バレエ 青山	9:30～10:30 《有料スクール》 ベリーダンス 弘田
10:00	10:00～11:00 健康ヨガ 引田 ★	10:00～10:45 おためしエアロ 鶴見		10:00～11:00 ZUMBA GOLD® 内田	10:00 健康体操 競技場 大場	10:00～10:45 おためしエアロ 鶴見	10:00～11:00 《有料スクール》 親子わんぱく 体操 菊地	10:00～11:00 背骨 コンディショニング 倉治 ★		10:30～11:10 おためし ステップリーボック 望月 ★	10:40～11:30 シェイプⅡ 大場
11:00		11:00～12:00 《有料スクール》 ヨガ 大久保				11:00～11:20 身体ひきしめ 鶴見					
11:30	11:15～12:00 おためしエアロ 鶴見			11:15～12:15 のんびりヨガ 引田 ★		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	11:15～12:15 アロマストレッチ 倉治 ★		11:30～12:30 シェイプⅡ 望月	11:45～12:45 バランス コーディネーション 坪井 ★
12:00											
12:30	12:15～13:15 パワーヨガ 岡野	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		12:40～13:40 タイヨガ 大場		12:30～13:30 《有料スクール》 肩こり腰痛改善 内田			担当者変更
13:00										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
13:30	13:30～14:20 太極拳 深山	13:20～14:05 週替わり プログラム	プログラム 変更	13:30～14:15 レップリーボック 若林				13:45～14:35 シェイプⅠ 倉治			
14:00						14:00～15:00 《有料スクール》 腰痛 ヒザ痛改善 近藤			14:15～15:15 《有料スクール》 初めてヨガ 大久保		14:15～15:15 ラテン Kaori
14:30		14:15～15:00 健康体操 渡辺		14:25～15:05 肩腰すっきり 関根 ★				14:45～15:30 ZUMBA® 内田		14:15～15:15 《有料スクール》 ハワイアンフラ 山田	
15:00	14:30～15:30 《有料スクール》 いきいき体操 内田					15:15～16:00 ZUMBA® 大場			15:30～16:30 《有料スクール》 キッズダンス 福村		
15:30		15:15～16:15 《有料スクール》 太極拳 成松	15:30～16:30 《有料スクール》 キッズ空手 強者	15:15～16:00 ピラティス 関根 ★				15:45～16:45 《有料スクール》 キッズバレエ 青山		15:30～16:30 《有料スクール》 タヒチアンダンス YUKA	15:30～16:20 筋コン & ストレッチ Kaori ★
16:00	16:00～17:00 《有料スクール》 ハワイアンフラ 丸山					16:15～17:05 シェイプ＆ リラクゼーション 大場					
16:30		16:30～17:30 《有料スクール》 太極扇 成松	16:45～17:45 《有料スクール》 ジュニア空手 強者	16:15～17:15 《有料スクール》 キッズ＆ジュニア ダンス （初級） 佐川				17:00～18:00 《有料スクール》 ジュニアバレエ 青山	16:45～17:45 《有料スクール》 ジュニア ダンス A 福村	17:15～18:15 ヒップホップ 土屋	16:30～17:30 《有料スクール》 いきいき体操 丸橋
17:00											
17:30				17:20～18:20 《有料スクール》 ジュニア ダンス C 佐川							
18:00		17:50～18:50 《有料スクール》 ジュニア空手 （昇段クラス） 強者						18:15～19:15 《有料スクール》 ジュニア ダンス B 福村	時間変更	18:30～19:15 筋コン & ストレッチ 丸橋	18:00～18:45 ボディレンジャー 丸橋
18:30				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							
19:00	18:45～19:45 《有料スクール》 ヨガ 丸橋	19:00～19:45 レップリーボック 谷内				19:00～20:00 健康ヨガ 丸橋 ★		19:30～20:00 初めてヒップホップ 安達 ★		19:30～20:20 ボディレンジャー 丸橋 ★	19:00～20:00 初めて太極拳 丸橋 ★
19:30											
20:00	20:00～21:00 《有料スクール》 ベリーダンス 弘田	20:00～20:45 ZUMBA® 佐藤		20:00～21:00 《有料スクール》 成人バレエ 青山		20:15～21:00 ボディレンジャー 丸橋		20:10～21:00 ヒップホップ 安達			
20:30		20:55～21:40 骨盤ストレッチ 佐藤 ★									
21:00				21:15～22:15 ヨガ 青山 ★		21:15～22:00 初めて太極拳 丸橋 ★					
21:30								21:30～22:20 バラエティ ストレッチ 神 ★			
22:00											
23:00											

★ ⇨ 整理券が必要なレッスンです。レッスン開始30分前から2Fカウンターにてお渡し致します。

★ ⇨ 初心者の方でも安心して参加できるプログラムです。

※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。

※プログラムは都合により変更になる場合が御座います。予めご了承ください。

坂橋区立体育施設　東板橋体育館　指定管理者　東京ドームグループ