

東板橋体育館 2018年 4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	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	9:30~10:30
10:00	10:00~11:00 担当変更		10:00~11:00	10:00	10:00~10:45	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	《有料スクール》 成人バレエ 青山	《有料スクール》 ベリーダンス 弘田
10:30	ヨガ 三柳	10:00~10:45 おためしエアロ 鶴見	ZUMBA GOLD® 内田	健康体操 競技場 大場	おためしエアロ 鶴見	《有料スクール》 親子わんぱく 体操 菊地	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	10:40~11:40 シェイプⅡ 大場
11:00		11:00~12:00			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	《有料スクール》 ヨガ 大久保	11:15~12:15		11:30~12:30	11:15~12:15	11:15~12:15		11:30~12:30	11:55~12:55 時間変更
12:00			のんびりヨガ 引田		《有料スクール》 ハワイアンフラ 林	《有料スクール》 赤ちゃん和妈妈 ボディメイク 菊地	アロマストレッチ 倉治		シェイプⅡ 望月	12:00 バランス コーディネーション 坪井
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		12:30~13:30			13:00 時間変更
13:00					タイヨガ 大場		《有料スクール》 肩こり腰痛改善 内田		13:00~14:00	13:15~14:00 時間変更
13:30	13:30~14:20 太極拳 深山	13:20~14:05 シェイプⅠ 須貝	13:30~14:15 レップリーボック 若林		14:00~15:00		13:45~14:35 シェイプⅠ 倉治		《有料スクール》 氣功 砂川	レップリーボック 小島
14:00		14:15~15:00	14:25~15:05 肩腰すっきり 関根		《有料スクール》 腰痛 ヒザ痛改善 近藤		14:15~15:15		14:15~15:15	14:15~15:15
14:30	14:30~15:30 《有料スクール》 いきいき体操 内田	健康体操 渡辺	15:15~16:00 ピラティス 関根		15:15~16:00		14:45~15:30 ZUMBA® 内田		《有料スクール》 初めてヨガ 大久保	ラテン Kaori
15:00		15:15~16:15	16:15~17:15		16:15~17:05		15:30~16:30		《有料スクール》 ハワイアンフラ 山田	15:30~16:20 筋コン & ストレッチ Kaori
15:30		《有料スクール》 太極拳 成松	《有料スクール》 キッズ空手 強者		16:50~17:05 シェイプ& リラクゼーション 大場		15:45~16:45		《有料スクール》 キッズダンス 井上	15:30~16:30 《有料スクール》 タヒチアンダンス YUKA
16:00	16:00~17:00 《有料スクール》 ハワイアンフラ 丸山	16:30~17:30	16:45~17:45				《有料スクール》 キッズバレエ 青山		《有料スクール》 ジュニア ダンス 井上	16:30~17:30 プログラム 変更
16:30		《有料スクール》 太極扇 成松	《有料スクール》 ジュニア空手 強者				17:00~18:00		《有料スクール》 ジュニア ダンス A 井上	17:15~18:15 ハイブリッド ボクシング 松本
17:00		17:50~18:50	18:25~19:25				18:15~19:15		《有料スクール》 ジュニア ダンス B 井上	18:00~18:45 ポディレンジャー 丸橋
17:30		《有料スクール》 ジュニア空手 (昇段クラス) 強者	《有料スクール》 ジュニアダンス スタークラス 佐川				19:00~20:00			18:30~19:15 筋コン & ストレッチ 丸橋
18:00		18:45~19:45	19:00~19:45				健康ヨガ 丸橋			19:00~20:00 初めて太極拳 丸橋
18:30		《有料スクール》 ヨガ 丸橋	レップリーボック 谷内				19:30~20:00 初めてヒップホップ 安達			19:30~20:20 ポディレンジャー 丸橋
19:00		20:00~21:00	20:00~20:45				20:10~21:00			
19:30		《有料スクール》 ベリーダンス 弘田	ZUMBA® Tamao				20:15~21:00			
20:00		20:55~21:40	21:15~22:15				ポディレンジャー 丸橋			
20:30		骨盤ストレッチ Tamao	ヨガ 青山				21:15~22:00			
21:00							初めて太極拳 丸橋			
21:30										
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ございます。予めご了承ください。

