

スタジオプログラム タイムテーブル

文京江戸川橋体育館

2020年4月1日～

時間	月	火	水	木	金	土
9:30						
10:00					9:40~10:25 ピラティス 多目的室・13名・石井	
10:30	10:00~10:50 パワーヨガ 剣道場・30名・森		10:00~11:00 ヨガ 剣道場・35名・江口			
11:00		10:30~11:00 パラエティール・ストレッチ30 剣道場・35名・近藤			10:30~11:20 膝・腰改善 多目的室・15名・近藤	
11:30	11:00~11:50 ビギナー 剣道場・30名・森	11:10~12:00 ボール&ボール 剣道場・35名・近藤				
12:00						
12:30			12:30~13:15 初めてエアロ 多目的室・15名・四宮	12:30~13:20 シェイプ 剣道場・30名・坪井		
13:00					12:55~13:45 ストレッチバレエ 柔道場・30名・神	
13:30	13:00~13:50 初めてヒップホップ 多目的室・15名・藤田		13:25~14:25 バレトン 多目的室・15名・四宮	13:30~14:15 バランス・コーディネーション 剣道場・30名・坪井		13:30~14:20 コンパクトトレーニング 多目的室・13名・近藤
14:00						
14:30	14:00~15:00 ヨガ 多目的室・15名・Nao				14:00~14:50 リズム体操&コーディネーション 柔道場・30名・松本	14:30~15:00 パラエティール・ストレッチ30 多目的室・15名・近藤
15:00						
15:30		15:30~16:00 パラエティール・ストレッチ30 剣道場・30名・高橋				
16:00			15:30~16:20 初めてジャズヒップホップ 多目的室・15名・藤田			
16:30		16:10~17:00 フラダンス 剣道場・30名・高橋				
17:00			16:30~17:20 コア&ストレッチ 多目的室・15名・藤田			
17:30		17:10~18:00 ボール&ボール 剣道場・30名・坪井				
18:00						
18:30						
19:00		18:30~19:20 シェイプボクシング 剣道場・30名・久我				
19:30						
20:00		19:35~20:25 ボディフレックス 剣道場・30名・久我				
20:30						



・・・室内運動シューズが必要なプログラムです。

- ★レッスン開始後の途中入場はできませんので、お時間に余裕を持ってお越しください。
- ★開始時間を過ぎておりました、受付でお断りする場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ★1部のレッスンを除いて、レッスン開始30分前に1F受付にて整理券を配布いたします。
- 各コース定員になり次第、しめきりとさせていただきますので、ご了承ください。

文京江戸川橋体育館 TEL03-3945-4008
文京区指定管理者 東京ドームグループ・ミスノ共同事業体