

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7月1日～

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



- ★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ると、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。
- ★レッスン終了後、消毒、清掃、換気を行うため、レッスン時間を5分短縮しております。

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