

	月曜日<MON>			火曜日<TUE>			水曜日<WED>			木曜日<THU>			
	スタジオ1	スタジオ2	プール 他	スタジオ1	スタジオ2	プール 他	スタジオ1	スタジオ2	プール 他	スタジオ1	スタジオ2	プール 他	
9:00						競技場 10:00-11:00							9:00
9:30													9:30
10:00	9:45-10:30 健康体操 土井												10:00
10:30	定員制(20名) 10:45-11:15 ボールエクササイズ 住吉												10:30
11:00		10:45-11:45 《有料スクール》 ヨガ 土井											11:00
11:30	11:30-12:15 ラテンエアロ 住吉												11:30
12:00													12:00
12:30	12:30-13:30 《有料スクール》 ジャズダンス ERIKO												12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00	13:45-14:15 らくらく体操 高橋												14:00
14:30	14:30-15:15 背骨 コンディショニング 高橋												14:30
15:00													15:00
15:30	【対象】3~6歳 15:45-16:30 《有料スクール》 キッズリズムダンス 堤												15:30
16:00													16:00
16:30	【対象】小学1~6年生 16:45-17:45 《有料スクール》 ジュニア リズムダンス 堤												16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30	18:30-19:30 サルサ Kaori												18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00	20:00-20:45 背骨 コンディショニング 山田												20:00
20:30													20:30
21:00	整理券制(定員50名) 21:00-22:00 ZUMBA® 山田												21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

名称変更

NEW

時間変更

時間変更

NEW

時間変更

NEW

時間変更

時間変更

時間変更

板橋区立 赤塚体育館 プログラム

2019年4月～

金曜日<FRI>		
スタジオ1	スタジオ2	プール 他
		競技場 9:45-10:45
定員制(50名) 9:45-10:45 ピラティス 山田	9:30-10:30 《有料スクール》 背骨 コンディショニング 加藤	ゆったり太極拳 片桐・松井 NEW
		10:25-10:55 アクア30 小池
11:00-11:45 ZUMBA® 山田	11:00-12:00 《有料スクール》 骨盤ケア 小川	11:05-11:35 アクアエクササイズ 小池 NEW
		プール会議室 11:00-12:00
12:15-13:00 ゆるトレ 大木		ヴォーカリズム (第2・4週日開催) 榎本
13:15-14:05 ビギナー 近藤		
14:15-15:05 バラエティ ストレッチ 近藤		14:30-15:00 水中ウォーキング スタッフ
【対象】4歳～6歳 15:30-16:15 《有料スクール》 キッズダンス 石井		15:10-15:40 初めてクロール スタッフ
【対象】小学1年～3年生 16:30-17:30 《有料スクール》 Jr HIP HOP 石井		少年運動場 16:00-17:15
		《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT 17:15-18:30
		《有料スクール》 フットサル (U-12) ZOTT
定員制(20名) 19:25-20:10 レップリーボックス45 近藤		【プール】 10:00～22:20 一般公開
20:20-21:00 ボディメイキング 伊藤		ワンポイント レッスン(無料) 10:00～12:00 18:30～20:30
21:10-22:10 ヨガ 伊藤		
		22:20終了

土曜日<SAT>		
スタジオ1	スタジオ2	プール 他
9:45-10:45 《有料スクール》 ピラティス &プレバレエ ERIKO		
定員制(30名) 11:00-11:50 ビギナー ステップリーボックス 渡辺(優)	11:00-11:40 バラエティ ストレッチ ERIKO	
12:00-12:30 身体ひきしめ 渡辺(優)		
【対象】4歳～6歳 13:15-14:00 《有料スクール》 キッズバレエ ソントック		
14:05-15:05 《有料スクール》 ジュニアバレエ① 【対象】5歳～小学2年生 ソントック		
15:10-16:10 《有料スクール》 ジュニアバレエ② 【対象】小学1年～4年生 ソントック		
16:25-17:25 ヨガ 武井		
定員制(20名) 17:45-18:30 レップリーボックス45 スタッフ	17:35-18:05 ビギナー 武井	
		【プール】 10:00～20:30 一般公開
		ワンポイント レッスン(無料) 10:00～12:00 18:30～20:30
		20:30終了

【週替りプログラムとは・・・】
 ・週ごとにプログラムが変更となります。赤塚体育館のスタッフが担当し、
 体幹トレーニング・ビギナーなど初心者の方でも気軽にご参加いただける内容
 をご用意しております。詳細はジム前に掲示しますので、ご確認ください。

日曜日<SUN>		
スタジオ1	スタジオ2	プール 他
9:40-10:40 《有料スクール》 ヨガ 伊藤		
10:55-11:55 《有料スクール》 ストレッチ&バレエ 伊藤		
12:10-13:00 シェイプⅡ 河井		
13:15-14:15 初めて ヒップホップ 啓子		
14:30-15:20 adidas ボクシング 橋本		
定員制(20名) 15:35-16:05 ポールエクササイズ 橋本		
17:15-18:15 ヨガ 住吉		
18:30-19:20 バレトン ERIKO		
		【プール】 10:00～20:30 一般公開
		ワンポイント レッスン(無料) 10:00～12:00 14:00～16:00
		20:30終了

◆プログラム表の見方◆

- 各曜日、スタジオ1・2、プール(競技場・会議室含む)ごとに表示しています。
- 《有料スクール》は、入会登録、会費が必要なプログラムです。
- 初心者マークは、参加が初めての方にオススメのプログラムです。

◆各種無料プログラム参加について◆

- トレーニングジム利用料(一部、プールまたは競技場利用料)が必要です。
- 室内用運動シューズ・ウェアを着用の上、ご参加ください。
- プログラム開始時刻までに、各開催場所にお集まりください。
安全管理上、プログラム開始後の入場はご遠慮ください。
- 都合により、担当者やプログラム内容に変更が生じる場合がございます。
- 祝日は21時閉館のため、特別プログラムとなります。
- 同プログラム名でも担当者により内容が異なる場合がございます。
- 一部のプログラムで定員制、整理券制を設けております。

◆整理券制・定員制プログラムについて◆

【整理券制】
 参加人数に制限を設けております。またプログラム開始60分前より
 トレーニングジムカウンターにて整理券を配布いたします。
 スタッフの案内で整理券番号順にスタジオ内へご入場いただけます。

【定員制】
 参加人数に制限を設けております。スタジオ開場後、先着順で定員数まで
 ご入場いただけます。

◆板橋区立赤塚体育館 営業案内◆

【住所】東京都板橋区赤塚5-6-1 【電話】03-3938-1966

【トレーニングジム営業時間】
 平日 9:00～23:00 土日祝 9:00～21:00

【室内プール営業時間】
 平日 10:00～22:20 土日祝 10:00～20:30

【休館日】 毎月第3月曜日 ※祝日の場合は翌平日が休館日となります。
 4/15(月)、5/20(月)、6/17(月)、7/22(月)、8/19(月)、9/17(火)