

# 板橋区立赤塚体育館 プログラム

## 2019年4月～

ウラ面もあります

【7/1改訂】

	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						健康体操 10:00-11:00							9:30
10:00	9:45-10:30 健康体操 土井					渡辺(美) 10:15-11:15							10:00
10:30	定員制(20名) 10:45-11:15 ボールエクササイズ 住吉	10:45-11:45 《有料スクール》 ヨガ 土井	10:10-10:55 アクア45 小池	11:10-11:55 《時間変更》 シェイプI 河井	10:00-11:00 《有料スクール》 ヨガ 岡野	《有料スクール》 腰痛アクア 小池	11:05-11:55 《時間変更》 ヨガ 武井	10:00-11:00 《有料スクール》 ベリーダンス 弘田	10:25-10:55 水中ウォーキング スタッフ	10:45-11:45 《有料スクール》 ヨガ 松本	10:00-11:00 《有料スクール》 ベビーとママの 産後シェイプ 成海		10:30
11:00													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	13:45-14:15 らくらく体操 高橋												13:30
14:00													14:00
14:30	14:30-15:15 背骨 コンディショニング 高橋	14:30-15:30 《有料スクール》 絵画教室① 【対象】3歳～成人 天野											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	15:30-16:30 《有料スクール》 絵画教室② 【対象】3歳～中学生 天野	少年運動場 16:00-17:15										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	16:30-17:30 《有料スクール》 絵画教室③ 【対象】3歳～中学生 天野	《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	16:15-17:15 《有料スクール》 書道教室② 藤掛	少年運動場 16:00-17:15	《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	15:00-16:00 《有料スクール》 ハワイアンフラ 林	15:30-16:15 《有料スクール》 そろばん教室① 畠山	少年運動場 16:00-17:15	【対象】3歳～小学2年 15:45-16:45 《有料スクール》 キッズ空手 強者	15:30-16:30 《有料スクール》 キッズダンス 【対象】4歳～6歳 白須	少年運動場 16:00-17:15	16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30	18:30-19:30 サルサ Kaori	17:45-18:45 《有料スクール》 《有料スクール》 ガールズダンス 石井											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



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 <b>NEW</b>
		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 <b>NEW</b>
		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	【対象】小学生 17:00-18:00 《有料スクール》 キッズフラダンス 保坂	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
		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 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 ステップリーボック45 スタッフ	17:35-18:05 ビギナー 武井	
		20:30終了

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		
		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。

◆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)、7/16(火)、8/19(月)、9/17(火)