

# 小豆沢体育館 2019.1月～2019.3月 スタジオプログラム表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日			金曜日		土曜日	日曜日		
	2階スタジオ	1階 第二会議室	2階スタジオ	1階 第二会議室	2階スタジオ	1階 第二会議室	2階スタジオ	1階 第二会議室	競技場	2階スタジオ	1階 第二会議室	2階スタジオ	2階スタジオ		
9:00														9:00	
9:30		9:10-10:10 ★有料スクール わんぱくちゃん 一緒ママエアロ 森 12組		9:20-10:20 ●有料スクール ベリーダンス 弘田 15名										9:30	
10:00			9:30-10:30 ●有料スクール ヨガ① 松本あづみ 15名		10:00-11:00 ●有料スクール ハワイアンフラ② 川端 15名	10:00-10:50 ビギナー 坪井 20名								10:00	
10:30	10:15-11:15 太極拳 木村 22名	10:20-11:20 ★有料スクール よちよちちゃん 一緒ママエアロ 森 12組					10:00-10:50 シェイプステップ リーボック 渡辺(優) 14名			10:00-11:00 健康体操 Kaori	9:45-10:35 アディダス ボクシング 橋本 20名	10:00-11:00 健康ヨガ 土井 20名	10:00-11:00 ファンエアロ 榎本 18名	10:00-10:50 シェイプ I 石丸 20名	10:30
11:00			10:45-11:30 ピラティス Naoko 20名	10:45-11:30 ZUMBA 石井 20名	11:10-12:10 太極拳 木村 22名		11:00-11:45 おためしエアロ 渡辺(優) 20名			※マットもしくはタオル(大)をご持参ください	10:45-11:35 シェイプ I 松本(あ) 20名		11:00-11:50 シェイプステップ リーボック 石丸 14名	11:00	
11:30	11:30-12:30 ●有料スクール 気功 木村 15名	11:30-12:30 ★有料スクール 赤ちゃんと 一緒ママエアロ 森 12組									11:15-12:15 ●有料スクール パワーヨガ① 土井 15名	11:15-12:15 筋コン&ストレッチ 榎本 17名	11:15-12:15 筋コン&ストレッチ 榎本 17名	11:30	
12:00			11:45-12:45 バランス コーディネーション 平 15名	11:45-12:30 オリジナルダンス 石井 20名			12:00-12:45 レップリーボック スタッフ 14名				11:45-12:30 筋コン&ストレッチ 松本(あ) 17名		12:00-12:45 ヨガ 松本(あ) 15名	12:00	
12:30					12:30-13:15 おためしエアロ 小樋 20名						12:45-13:30 オリジナル健康体操 土井 20名		12:35-13:05 初めてヒップホップ 安達 15名	12:30	
13:00	12:45-13:30 オリジナル健康体操 土井 20名	12:55-13:40 ピラティス 木村 20名											13:00-14:15 ヒップホップ 安達 15名	13:00	
13:30			13:00-13:50 シェイプ I 平 20名	12:50-13:50 太極拳 木村 22名			13:00-14:00 ラテン Kaori 20名						13:55-14:40 体幹トレ&ストレッチ 伊藤 17名	13:30	
14:00	13:50-14:50 筋コン&ストレッチ 小樋 17名		14:00-14:45 骨盤エクササイズ 平 15名	14:05-15:05 ●有料スクール 太極拳(剣) 木村 9名			14:00-15:00 ●有料スクール いきいき 健康体操 渡辺(ゆ) 15名	14:00-15:00 ●有料スクール はじめて ハワイアンフラ 川端(助手付) 15名			14:00-15:00 ●有料スクール やさしい整体ヨガ 菅原 15名		14:25-15:10 テクニカル ヒップホップ 安達 15名	14:00	
14:30	※スポーツタオルをご持参ください 15:00-15:45 オリジナルダンス初級 小樋 15名				15:15-16:15 ●有料スクール サルサ Kaori 15名								14:50-15:40 ジャズ ヒップホップ 藤田 15名	14:30	
15:00														15:00	
15:30														15:30	
16:00														16:00	
16:30														16:30	
17:00														17:00	
17:30														17:30	
18:00														18:00	
18:30														18:30	
19:00	19:00-19:45 コア・コンディショニング 新 15名		19:00-19:40 おためしエアロ 清水(幸) 20名											19:00	
19:30														19:30	
20:00	20:00-20:45 オリジナルエアロ 新 17名		19:50-20:50 ファンエアロ 清水(幸) 18名											20:00	
20:30														20:30	
21:00	21:00-21:45 ZUMBA 新 20名		21:00-21:50 パレトン ERIKO 17名											21:00	
21:30														21:30	
22:00														22:00	
22:30														22:30	
23:00														23:00	

午前中最初のフリープログラムは、開館時に整理券を配布しております。

●有料スクール 一般対象      ■有料スクール 子ども対象      ★有料スクール 親子対象

■ご利用時間 トレーニングルーム/スタジオ  
月～金 9:00～23:00      休館日: 毎月第二月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)  
土・日・祝日 9:00～21:00      ※利用時間の中には「更衣室での着替え」の時間を含みます

板橋区立小豆沢体育館  
指定管理者 東京ドームグループ