

平成30年9月24日(月) 振替休日 祝日プログラム

9/24(月)

スタジオ		プール	競技場	
9:00 ~ 21:00		10:00 ~ 20:30		9:00 ~ 12:00
レッスン 10:00~11:00 ヨガ【★】 三柳		<h1>一般開放</h1>	一般開放	
11:15~12:00 おためしエアロ 鶴見			A 面 フォークダンス 指導員配置	B 面 卓球
12:15~13:15 パワーヨガ 岡野				
13:30~14:20 太極拳 深山			休憩	
14:30~15:30 ボディメンテナンス骨盤体操 内田			13:00 ~ 17:00	
16:00~17:00 〈有料スクール〉 ハワイアンフラ 丸山			A 面 バドミントン	B 面 卓球
18:45~19:45 〈有料スクール〉 ヨガ 丸橋			休憩	
19:45~20:45 〈有料スクール〉 ベリーダンス 弘田			18:00 ~ 21:00	
			A 面 バドミントン	B 面 卓球
			20時30分 退水/20時40分 更衣室退室	
<h2>21:00 閉館 (21時完全退館となります)</h2>				

定員35名

筋膜と筋肉のほぐしとツボ押し、
リンパを流す、ストレッチやヨガ
の要素を取り入れたクラス。
※シューズ不要

1回体験
受付中

1回体験
受付中

祝日の為、時間変更

祝日の為、時間変更

○スタジオプログラムにて【★】マークのあるものは整理券が必要なレッスンです。
整理券はレッスン開始30分前から2Fカウンターにてお渡しします。
○祝日プログラムは担当のインストラクターの都合により急遽中止になる場合がございます。予めご了承ください。
板橋区立東板橋体育館 指定管理者東京ドームグループ