

東板橋体育館 2019年 4月 プログラムスケジュール

2019. 3. 19 改訂

	月曜日<MON>					火曜日<TUE>					水曜日<WED>					木曜日<THU>					金曜日<FRI>					土曜日<SAT>					日曜日<SUN>									
	スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2	スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2	スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2	スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2	スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2	スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2	スタジオ	プール	競技場	武道場1	武道場2					
9:00																																								
9:30																																								
10:00	10:00~11:00 ヨガ Nso	10:00~12:00 フオークダンス	10:00~12:00 卓球	10:00~12:00 団体貸切	10:00~12:00 団体貸切	10:00~10:45 おためしエアロ 本田	10:00~20:00	10:00~11:00 ZUMBA GOLD® 内田	10:00~12:00 ワンポイントレッスン 須具	10:00~12:00 卓球	10:00~12:00 団体貸切	10:00~12:00 団体貸切	10:00~12:00 団体貸切	10:00~12:00 団体貸切	10:00~12:00 団体貸切	10:00~12:00 団体貸切	10:00~12:00 バレーボール	10:00~12:00 バレーボール	10:00~12:00 バレーボール	10:00~12:00 バレーボール	10:00~12:00 バレーボール	10:00~12:00 バレーボール	10:00~12:00 バレーボール	10:00~12:00 バレーボール	10:00~12:00 バレーボール	10:00~12:00 バレーボール	10:00~12:00 バレーボール	10:00~12:00 バレーボール	10:00~12:00 バレーボール	10:00~12:00 バレーボール	10:00~12:00 バレーボール	10:00~12:00 バレーボール	10:00~12:00 バレーボール							
10:30	10:30~11:00 ウォーク&ジョグ スタッフ					11:00~12:00 (有料スクール) ヨガ 大久保		11:15~11:55 肩腰すっきり 関根	11:00~12:00 ワンポイントレッスン																															
11:00	11:15~12:00 おためしエアロ 鶴見							12:05~12:50 ピラティス 関根	12:00~12:00																															
11:30						12:15~13:00 初めて ヒップホップ 井上		13:00~13:45 レップ リーボック 若林	12:20~13:20 一般公開																															
12:00								14:00~14:45 シェイプI 加藤	13:20~14:05 シェイプI 須具																															
12:30	12:15~13:15 パワー ヨガ 岡野							15:00~15:45 のんびりヨガ 加藤	14:15~15:00 バレトン 井上																															
13:00								16:15~17:15 シェイプ & リラクゼーション 大場	15:30~16:30 太極拳 成松																															
13:30	13:30~14:20 太極拳 深山							17:15~18:20 ジュニア ダンスC 啓子	16:30~17:30 (有料スクール) 太極扇 成松																															
14:00	14:30~15:30 いきいき 体操 内田							18:25~19:25 ジュニア ダンス スタークラス 啓子	17:50~18:50 (有料スクール) ジュニア ダンスC 成松																															
14:30								19:00~19:45 レップ リーボック 谷内	18:45~19:45 (有料スクール) バドミントン 丸橋																															
15:00	15:00~15:30 水泳教室 (初級)							20:00~21:00 ZUMBA® Tamao	19:30~20:00 健康ヨガ 丸橋																															
15:30	15:30~16:30 水泳教室 (初級)							20:15~21:00 ボディ レンジャー 丸橋	20:00~21:00 (有料スクール) 成人 バレエ 青山																															
16:00	16:00~17:00 一般公開							20:45~21:45 水泳教室 (初級)	20:30~21:30 (有料スクール) 水泳教室 (初・中級)																															
16:30	16:30~17:30 一般公開							21:15~22:00 水泳教室 マスターズ (上級)	21:15~22:15 ヨガ 青山																															
17:00	17:00~18:00 一般公開							21:30~22:20 パラエティ ストレッチ 神	21:15~22:45 (有料スクール) 水泳教室 マスターズ (上級)																															
17:30	17:30~18:30 一般公開							22:00~22:20 ボディ レンジャー 丸橋	21:50~22:15 (有料スクール) 水泳教室 (初・中級)																															
18:00	18:00~21:00 バドミントン							22:15~22:45 水泳教室 マスターズ (上級)	22:00~22:20 ボディ レンジャー 丸橋																															
18:30	18:30~20:30 バドミントン							22:45~23:00 ボディ レンジャー 丸橋	22:30~23:00 ボディ レンジャー 丸橋																															
19:00	18:45~19:45 ヨガ 丸橋							23:00~23:30 ボディ レンジャー 丸橋	22:45~23:15 ボディ レンジャー 丸橋																															
19:30	19:30~20:00 健康ヨガ 丸橋							23:30~24:00 ボディ レンジャー 丸橋	23:15~23:45 ボディ レンジャー 丸橋																															
20:00	20:00~21:00 バドミントン							24:00~24:30 ボディ レンジャー 丸橋	23:45~24:15 ボディ レンジャー 丸橋																															
20:30	20:30~21:30 バドミントン							24:30~25:00 ボディ レンジャー 丸橋	24:15~24:45 ボディ レンジャー 丸橋																															
21:00	21:00~21:30 バドミントン							25:00~25:30 ボディ レンジャー 丸橋	24:45~25:15 ボディ レンジャー 丸橋																															
21:30	21:30~22:00 バドミントン							25:30~26:00 ボディ レンジャー 丸橋	25:15~25:45 ボディ レンジャー 丸橋																															
22:00	22:00~23:00 バドミントン							26:00~26:30 ボディ レンジャー 丸橋	25:45~26:15 ボディ レンジャー 丸橋																															
22:30	22:30~23:00 バドミントン							26:30~27:00 ボディ レンジャー 丸橋	26:15~26:45 ボディ レンジャー 丸橋																															
23:00	23:00~23:30 バドミントン							27:00~27:30 ボディ レンジャー 丸橋	26:45~27:15 ボディ レンジャー 丸橋																															

※祝日は21時閉館のため祝日プログラムとなります。ご了承ください。

※プログラムスケジュールはインストラクターの都合により急遽変更になる場合もございます。予めご了承ください。

※競技場の一般公開はイベント等により中止になる場合がございます。事前に掲示物等をご確認ください。

※(注1) ご参加の場合は競技場の料金が必要となります。予めご了承ください。