

板橋区立東板橋体育館代替プログラム

板橋区立文化会館プログラム 8月開催スケジュール

曜日	スクール名	担当	時間	開催日	
火曜日	おためしエアロ	本田	10:00~10:45	18	
	骨盤ストレッチ	本田	11:00~11:45	18	
水曜日	肩腰すっきり	関根	11:35~12:15	19	
	ピラティス	関根	12:25~13:10	19	
	シェイプ I	加藤	13:30~14:45	19	
木曜日	おためしエアロ	加藤	9:30~10:15	6	20
	背骨コンディショニング	加藤	10:30~11:15	6	20

【開催場所】文化会館 5階 第1・2和室

※裸足でのご参加となりますので、予めご了承ください。

※都合により、休講となる場合がございますので、予めご了承ください。