

東板橋体育館 2019年 4月～ プログラムスケジュール

※今後変更になる場合がございます※

月	火	水	木	金	土	日			
10:00 ワンポイントレッスン★	10:00～20:30	10:00～12:00★ ワンポイントレッスン	10:00～20:30 団体貸切	10:00～12:00	10:00～12:00★ ワンポイントレッスン	10:00～12:00★ ワンポイントレッスン			
10:30 10:30～11:00 ウォーク&ジョグ スタッフ		10:30～11:00 アクアエクササイズ 須貝		10:00～22:20 〈一般公開〉	10:00～12:00 ワンポイント レッスン★	10:45～11:15 水泳教室(初級)	10:30～11:00 ウォーク&ジョグ スタッフ		
11:30 10:00～22:20 〈一般公開〉	団体貸切	10:00～22:20 〈一般公開〉	12:20～13:20 《有料スクール》 水泳教室 (初・中・上級)	10:00～22:20 ★	11:30～12:15 アクアエクササイズ 砂川	11:15～12:00 水泳教室(初級)			
12:00 10:00～12:00 ワンポイント レッスン★		10:00～12:00 ワンポイント レッスン★	13:30～14:15 《有料スクール》 アクアエクササイズ 鈴木	一般公開	10:00～20:30	10:00～20:30	10:00～20:30		
13:30 13:45～14:30 アクアエクササイズ 須貝		15:00～15:30 水泳教室(初級)	14:00～14:45 アクアエクササイズ 大貫		14:00～16:00	15:00～15:30 水泳教室(中級)	14:00～16:00	14:00～16:00	
14:30		団体貸切	15:00～15:30 水泳教室(初級)	10:00～20:30	10:00～22:20	一般公開	14:00～16:00		
15:00 15:00～15:30 水泳教室(初級)			10:00～22:20		15:00～15:30 水泳教室(中級)		15:00 ワンポイント レッスン		
15:30 10:00～22:20		団体貸切	10:00～22:20	団体貸切	10:00～22:20	一般公開	15:30 ワンポイント レッスン★		
16:00 一般公開			16:00 10:00～20:30★		16:00 10:00～20:30		16:00 10:00～20:30	16:00 10:00～20:30	16:00 10:00～20:30
17:00 一般公開			17:00 一般公開		17:00 一般公開		17:00 一般公開	17:00 一般公開	17:00 一般公開
17:30 一般公開			17:30 一般公開		17:30 一般公開		17:30 一般公開	17:30 一般公開	17:30 一般公開
18:00 一般公開			18:00 一般公開		18:00 一般公開		18:00 一般公開	18:00 一般公開	18:00 一般公開
18:30 18:30～20:30	18:30 18:30～20:30		18:30 18:30～20:30		18:30 18:30～20:30		18:30 18:30～20:30	18:30 18:30～20:30	18:30 18:30～20:30
19:00 ワンポイント レッスン★	19:00 ワンポイント レッスン★		19:00 ワンポイント レッスン★		19:00 ワンポイント レッスン★		19:00 ワンポイント レッスン★	19:00 ワンポイント レッスン★	19:00 ワンポイント レッスン★
19:30 ワンポイント レッスン★	19:30 ワンポイント レッスン★		19:30 ワンポイント レッスン★		19:30 ワンポイント レッスン★		19:30 ワンポイント レッスン★	19:30 ワンポイント レッスン★	19:30 ワンポイント レッスン★
20:00 ワンポイント レッスン★	20:00 ワンポイント レッスン★		20:00 ワンポイント レッスン★		20:00 ワンポイント レッスン★		20:00 ワンポイント レッスン★	20:00 ワンポイント レッスン★	20:00 ワンポイント レッスン★
20:30 20:30～21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初中級)	20:30 20:30～22:20 一般公開		20:30 20:30～21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初心者)		20:30 20:30～22:20 一般公開		20:30 20:30～21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	20:30 20:30～21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	20:30 20:30～21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)
21:00 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	21:00 20:45～22:15 《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (上級)	21:00 《有料スクール》 水泳教室 (初心者)	21:00 20:45～21:45 《有料スクール》 水泳教室 (上級)	21:00 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	21:00 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	21:00 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)			
21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	21:30 《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (上級)	21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初心者)	21:30 《有料スクール》 水泳教室 (上級)	21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)			
22:00 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	22:00 《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (上級)	22:00 《有料スクール》 水泳教室 (初心者)	22:00 《有料スクール》 水泳教室 (上級)	22:00 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	22:00 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	22:00 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)			
22:30 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	22:30 《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (上級)	22:30 《有料スクール》 水泳教室 (初心者)	22:30 《有料スクール》 水泳教室 (上級)	22:30 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	22:30 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	22:30 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)			

担当者変更

- ⇒ 泳法レッスン
 - ⇒ シェイプアップ系
 - ★ ⇒ ワンポイントレッスン どなたでもご参加いただけます！
赤いキャップの指導員、または監視員にお問い合わせください。
- 泳法レッスンの級分け(目安) ⇒
- 初心者:水なれ～クロール完成
 - 初級:クロール～背泳ぎ完成
 - 初中級:クロール・背泳ぎのレベルアップ
 - 中級:平泳ぎ・バタフライ
 - 上級 :4泳法泳げる方
 - マスターズ:競技会へ向けての練習!

※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。 板橋区立体育施設 東板橋体育館 指定管理者 東京ドームグループ
※プログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。