

# 東板橋体育館 2019年 4月～ スタジオプログラム

※今後変更になる場合がございます※

月	火		水		木		金		土	日
	スタジオ	武道場2	スタジオ	競技場	スタジオ	武道場2	スタジオ	武道場2	スタジオ	スタジオ
9:00										
9:30					9:30~10:15 おためしエアロ 加藤				9:15~10:15 《有料スクール》 成人バレエ 青山	9:30~10:30 《有料スクール》 ベリーダンス 弘田
10:00	10:00~11:00 ヨガ Nao	10:00~10:45 おためしエアロ 本田	10:00~11:00 ZUMBA GOLD® 内田	10:00 健康体操 競技場 (注1) 大場	10:30~11:15 背骨 コンディショニング 加藤	10:00~11:00 《有料スクール》 親子わんぱく 体操 菊地	10:00~11:00 背骨 コンディショニング 倉治		10:30~11:10 おためし ステップリーボック 望月	10:40~11:40 シェイプⅡ 大場
10:30										
11:00		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		11:30~12:30 《有料スクール》 赤ちゃんとママ ボディメイク 菊地	11:15~12:15 《有料スクール》 肩こり腰痛改善 内田	11:00~12:00 《有料スクール》 肩こり腰痛改善 内田			
11:30	11:15~12:00 おためしエアロ 鶴見		12:05~12:50 ピラティス 関根			11:30~12:30 《有料スクール》 アロマストレッチ 倉治				
12:00										
12:30	12:15~13:15 パワーヨガ 岡野	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		12:40~13:40 タイヨガ 大場	12:30~13:30 《有料スクール》 成人バレエ (基礎・姿勢) 青山				
13:00										
13:30	13:30~14:20 太極拳 深山	13:20~14:05 シェイプⅠ 須貝	14:00~14:45 シェイプⅠ 加藤			13:45~14:35 シェイプⅠ 倉治				
14:00										
14:30	14:30~15:30 《有料スクール》 いきいき体操 内田	14:15~15:00 バレトン 井上	15:00~15:45 のんびりヨガ 加藤		14:00~15:00 《有料スクール》 腰痛 ヒザ痛改善 近藤	14:15~15:15 《有料スクール》 初めてヨガ 大久保				
15:00										
15:30		15:30~16:30 《有料スクール》 太極拳 成松	16:15~17:15 《有料スクール》 キッズ空手 強者		15:15~16:00 ZUMBA® 大場	15:30~16:30 《有料スクール》 キッズダンス 井上				
16:00	16:00~17:00 《有料スクール》 ハワイアンフラ 丸山	16:30~17:30 《有料スクール》 太極扇 成松	17:20~18:20 《有料スクール》 ジュニア空手 強者	16:15~17:15 《有料スクール》 キッズ&ジュニア ダンス (初級) 啓子	16:15~17:05 シェイプ& リラクゼーション 大場	16:45~17:45 《有料スクール》 ジュニア ダンス A 井上				
16:30										
17:00										
17:30										
18:00		17:50~18:50 《有料スクール》 ジュニア空手 (昇段クラス) 強者	18:25~19:25 《有料スクール》 ジュニアダンス スタークラス 啓子							
18:30										
19:00	18:45~19:45 《有料スクール》 ヨガ 丸橋	19:00~19:45 レップリーボック 谷内	19:00~20:00 健康ヨガ 丸橋		19:00~20:00 健康ヨガ 丸橋	19:30~20:00 初めてヒップホップ 安達				
19:30										
20:00										
20:30	20:00~21:00 《有料スクール》 ベリーダンス 弘田	20:00~20:45 ZUMBA® Tamao	20:00~21:00 《有料スクール》 成人バレエ 青山		20:15~21:00 ポディレンジャー 丸橋	20:10~21:00 ヒップホップ 安達				
21:00		20:55~21:40 骨盤ストレッチ Tamao	21:15~22:15 ヨガ 青山							
21:30										
22:00										
23:00										

★ ⇒ 整理券が必要なレッスンです。レッスン開始30分前から2Fカウンターにてお渡し致します。  
 ♡ ⇒ 初心者の方でも安心して参加できるプログラムです。

※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。  
 ※(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。

