高島平温水プール　２０１９年７月２１日～７月３１日　プログラムスケジュール

2019年6月22日現在

月

スタジオ
- 9：40～10：40 ヨガ 関根（50名）
- 10：50～11：35 健康体操 関根（50名）
- 12：00～12：45 レップリーボック スタッフ
- 13：00～13：45 ZUMBA 樹山
- 14：00～14：50 ハイブリットボクシング 松本
- 15：00～16：00 ≪有料スクール≫ コアトレーニング いきいき健康体操 土井(25名)
- 16：10～17：10 ヨガ 土井
- 17：30～18：30 ≪有料スクール≫ Jrダンス（小学1～6年生） Moe（20名）
- 18：45～19：45 ハワイアンフラ 芝崎
- 20：00～21：00 ジャズ ERIKO
- 21：10～22：00 ピラティス 宮永

プール
- 9：00～22：20 一般公開
- 10：00～12：00 ワンポイント指導
- 9：00～22：20 一般公開
- 18：30～20：30 ワンポイント指導
- 9：00～22：20 一般公開

火

スタジオ
- 9：50～10：50 ≪有料スクール≫ ママとちびっ子体操 成海(15組)
- 11：00～12：00 ≪有料スクール≫ ベビーとママの産後シェイプ 成海（15組）
- 12：15～13：15 ≪有料スクール≫ 筋力コンディショニング＆ストレッチ 岡野（20名）
- 13：25～14：25 ジャズ ERIKO
- 14：35～15：35 ≪有料スクール≫ 太極拳 奥野（15名）
- 15：45～16：30 ≪有料スクール≫ キッズダンス（未就学児） MARI（20名）
- 16：40～17：40 ≪有料スクール≫ Jrダンス（小学1～3年生） sakiho（15名）
- 17：50～18：50 ≪有料スクール≫ Jrダンス（小学4年生～） MARI（25名）
- 19：00～20：00 ≪有料スクール≫ JrダンスS（中学生） sakiho（25名）
- 20：15～21：05 ZUMBA 星野
- 21：15～22：15 ヨガ SEIHO

第１会議室
- 12：30～13：30 ≪有料スクール≫ リラックスヨガ 水野（10名）
- 14：00～15：00 ≪有料スクール≫ 背骨コンディショニング 加藤（10名）

プール
- 9：00～22：20 一般公開
- 10：00～12：00 ワンポイント指導
- 9：00～22：20 一般公開
- 18：30～20：30 ワンポイント指導
- 9：00～22：20 一般公開

水

スタジオ
- 9：00～21：00 団体貸切

プール
- 9：00～22：20 一般公開
- 20：45～21：45 ≪有料スクール≫ 成人水泳教室 スタッフ（初級①②各10名/中級①15名）
- 9：00～22：20 一般公開

木

スタジオ
- 9：45～10：45 太極拳 星
- 10：55～11：40 コリオスパイラル 石井
- 11：50～12：50 ラテン 石井
- 13：15～14：00 ピラティス 加藤
- 14：10～14：40 おためしエアロ 加藤
- 14：50～15：35 背骨コンディショニング 加藤
- 15：45～16：45 ≪有料スクール≫ 子どもバレエ① ソンタック（15名）
- 16：50～17：50 ≪有料スクール≫ 子どもバレエ② ソンタック（15名）
- 17：55～18：55 ≪有料スクール≫ 子どもバレエ③ ソンタック（15名）
- 19：10～20：00 バラエティダンス 神
- 20：15～21：15 ラテン Kaori
- 21：25～22：25 ≪有料スクール≫ サルサ Kaori（20名）

プール
- 9：00～22：20 一般公開
- 10：00～12：00 ワンポイント指導
- 9：00～22：20 一般公開
- 18：30～20：30 ワンポイント指導
- 9：00～22：20 一般公開

金

スタジオ
- 9：00～21：00 団体貸切

プール
- 9：00～22：20 一般公開
- 20：45～21：45 ≪有料スクール≫ 成人水泳教室 スタッフ（中級②15名/上級15名）
- 9：00～22：20 一般公開

土

スタジオ
- 9：45～10：35 ヨガ 松本（50名）
- 10：45～11：35 シェイプⅠ 松本
- 11：45～12：15 身体引き締め 石井（毅）
- 12：30～13：30 ≪有料スクール≫ 大人バレエ 青山（15名）
- 13：40～14：40 ≪有料スクール≫ 健康エクササイズ 青山（20名）
- 14：50～15：40 はじめてHIPHOP Moe
- 15：50～16：35 モナリザ MIKA
- 16：50～17：35 レップリーボック 岡野
- 17：50～18：40 シェイプⅠ 石丸
- 18：55～19：55 ラテン 内田

プール
- 9：00～20：30 一般公開
- 10：00～12：00 ワンポイント指導
- 9：00～20：30 一般公開
- 18：30～20：30 ワンポイント指導

日

スタジオ
- 9：00～21：00 団体貸切

第１会議室
- 14：00～15：00 ≪有料スクール≫ 書道教室① ～子ども～ 藤掛（15名）
- 15：30～17：00 ≪有料スクール≫ 書道教室② ～成人～ 藤掛（15名）

プール
- 9：00～20：30 一般公開
- 10：00～12：00 ワンポイント指導
- 10：30～11：15 アクアビクス 渡辺
- 9：00～20：30 一般公開
- 14：00～16：00 ワンポイント指導
- 9：00～20：30 一般公開

※祝日は21時閉館のため祝日プログラムとなります。あらかじめご了承ください。

休館日：毎月第2月曜日　7月8日（月）・8月13日（火）・9月9日（月）・10月15日（火）
（月曜日が国民の祝日になる際は翌日の火曜日が休館日となります。）

板橋区立高島平温水プール　指定管理者　東京ドームグループ