

小豆沢体育館 2016.10月～2017.3月 スタジオ・プログラム表

12月25日修正

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日			金曜日		土曜日	日曜日	
	2階スタジオ	1階 第二会議室	2階スタジオ	1階 第二会議室	2階スタジオ	1階 第二会議室	2階スタジオ	1階 第二会議室	競技場	2階スタジオ	1階 第二会議室	2階スタジオ	2階スタジオ	
9:00														9:00
9:30		9:10-10:10 ★有料スクール わんぱくちゃんと 一緒ママエアロ 森 12組		9:20-10:20 ●有料スクール ベリーダンス 弘田 15名										9:30
10:00			9:30-10:30 ●有料スクール ヨガ① 松本あづみ 15名											10:00
10:30	10:15-11:15 太極拳 木村 22名	10:20-11:20 ★有料スクール よちよちちゃんと 一緒ママエアロ 森 12組		10:35-11:20 ZUMBA(ズンバ) 石井 20名	10:00-11:00 ●有料スクール ハワイアンフラ 川端 15名	10:00-10:50 ビギナー 坪井 20名			10:00-10:50 シェイプステップ リーボック 渡辺(優) 14名	10:00-11:00 健康体操 Kaori	9:45-10:35 アディダス ボクシング 橋本 20名	10:00-11:00 健康ヨガ 土井 20名	10:00-11:00 ファンエアロ 榎本 20名	10:30
11:00			10:45-11:30 ピラティス Naoko 17名						11:00-11:45 おためしエアロ 渡辺(優) 20名		10:45-11:35 シェイプ I 松本(あ) 20名		10:45-11:35 シェイプステップ リーボック 石丸 14名	11:00
11:30	11:30-12:30 ●有料スクール 気功 木村 15名	11:30-12:30 ★有料スクール 赤ちゃんと 一緒ママエアロ 森 12組		11:35-12:20 オリジナルダンス 石井 20名	11:10-12:10 太極拳 木村 22名						11:15-12:00 ZUMBA(ズンバ) 志村 20名	11:15-12:15 ●有料スクール パワーヨガ 土井 15名	11:15-12:05 シェイプ I 榎本 20名	11:30
12:00			11:45-12:45 バランス コーディネーション 平 15名						12:00-13:00 ラテン Kaori 20名		11:45-12:30 筋コン&ストレッチ 松本(あ) 17名			12:00
12:30														12:30
13:00	12:45-13:30 オリジナル健康体操 土井 20名								13:10-13:55 ピラティス 松本(恵) 17名		12:45-13:30 オリジナル健康体操 土井 20名		12:35-13:05 初めてヒップホップ 安達 15名	13:00
13:30		13:00-13:45 ピラティス 木村 20名											13:15-14:15 ヒップホップ 安達 15名	13:30
14:00	13:45-14:30 筋コン&ストレッチ 小樋 17名								14:10-15:10 ●有料スクール ヨガ 菅原 15名					14:00
14:30														14:30
15:00	14:45-15:30 オリジナルダンス初級 小樋 15名													15:00
15:30			15:00-16:00 ●有料スクール ハワイアンフラ 川端 15名											15:30
16:00									15:30-16:30 ■有料スクール キッズダンス (年少～年長) 小樋 15名		14:00-15:00 ●有料スクール やさしい整体ヨガ 菅原 15名		14:30-15:30 ●有料スクール フリースタイル ダンス 安達 15名	15:00
16:30													14:50-15:40 ジャズ ヒップホップ 藤田 15名	15:30
17:00													15:40-16:25 レップリーボック 新 14名	16:00
17:30													15:50-16:50 ●有料スクール ヨガ③ 阪崎 15名	16:30
18:00													16:35-17:25 リーボック マーシャルアーツ 新 20名	17:00
18:30													17:00-18:00 ●有料スクール ヨガ④ 阪崎 15名	17:30
19:00	19:00-19:45 レップリーボック 新 14名													18:00
19:30														18:30
20:00	20:00-20:45 ZUMBA(ズンバ) 新 20名													19:00
20:30														19:30
21:00	21:00-21:40 骨盤エクササイズ 新 15名													20:00
21:30														20:30
22:00														21:00
22:30														21:30
23:00														22:00
														22:30
														23:00

↑
1月からの
変更

この時間帯
プログラムは
館内スタジオ
掲示板、
もしくはお電
話にて
お問合せくだ
さい。

●有料スクール 一般対象 ■有料スクール 子ども対象 ★有料スクール 親子対象

■ご利用時間 トレーニングルーム/スタジオ
月～金 9:00～23:00 休館日: 毎月第二月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)
土・日・祝日 9:00～21:00 ※ 利用時間の中には「更衣室での着替え」の時間を含みます

板橋区立小豆沢体育館
指定管理者 東京ドームグループ