

小豆沢体育館 2018.10月～2019.3月 スタジオプログラム表

	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 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 一緒ママエアロ 森 12組	10:45-11:30 ピラティス Naoko 20名	10:45-11:30 ZUMBA 石井 20名	10:00-11:00 ●有料スクール ハワイアンフラ② 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 18名	10:00-10:50 シェイプ I 石丸 20名	10:30
11:00														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	11:45-12:45 バランス コーディネーション 平 15名	11:45-12:30 オリジナルダンス 石井 20名	11:10-12:10 太極拳 木村 22名	11:05-12:05 ZUMBA60 住吉 20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	11:15-12:15 ●有料スクール パワーヨガ① 土井 15名	11:15-12:15 筋コン&ストレッチ 榎本 17名	11:00-11:50 シェイプステップ リーボック 石丸 14名	11:30
12:00														12:00
12:30	12:45-13:30 オリジナル健康体操 土井 20名	12:55-13:40 ピラティス 木村 20名	13:00-13:50 シェイプ I 平 20名	12:50-13:50 太極拳 木村 22名	12:30-13:15 おためしエアロ 小樋 20名	12:20-13:20 ●有料スクール 太極拳(扇) 木村 12名	12:00-12:45 レップリーボック スタッフ 14名	12:00-12:45 筋コン&ストレッチ Kaori 20名		11:45-12:30 筋コン&ストレッチ 松本(あ) 17名		12:35-13:05 初めてヒップホップ 安達 15名	12:00-12:45 ヨガ 松本(あ) 15名	12:30
13:00														13:00
13:30	13:50-14:50 筋コン&ストレッチ 小樋 17名		14:00-14:45 骨盤エクササイズ 平 15名	14:15-15:15 ●有料スクール 太極拳(剣) 木村 9名	14:00-15:00 ●有料スクール いきいき 健康体操 渡辺(ゆ) 15名	14:00-15:00 ●有料スクール はじめて ハワイアンフラ 川端(助手付) 15名	13:00-14:00 ラテン Kaori 20名	13:00-14:00 ●有料スクール 整体ヨガ 菅原 15名		12:45-13:30 オリジナル健康体操 土井 20名		13:15-14:15 ヒップホップ 安達 15名	12:55-13:45 ハイブリッド ボクシング 松本(あ) 20名	13:30
14:00														14:00
14:30	15:00-15:45 オリジナルダンス初級 小樋 15名		15:00-16:00 ●有料スクール ハワイアンフラ① 川端 15名		15:15-16:15 ●有料スクール サルサ Kaori 15名	15:15-16:15 ■有料スクール キッズダンス (年少～年長) 小樋 15名	14:10-15:10 ●有料スクール ヨガ② 菅原 15名	14:15-15:00 ピラティス 松本(恵) 20名		14:00-15:00 ●有料スクール やさしい整体ヨガ 菅原 15名		14:25-15:10 テクニカル ヒップホップ 安達 15名	13:55-14:40 体幹トレ&ストレッチ 伊藤 17名	14:30
15:00														15:00
15:30														15:30
16:00														16:00
16:30														16:30
17:00														17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00	19:00-19:45 コア・コンディショニング 新 15名		19:00-19:40 おためしエアロ 清水(幸) 20名		16:30-17:30 ■有料スクール ジュニアダンス① (小学1年～3年) 小樋 15名	17:00-18:00 ●有料スクール 太極拳(32式) 木村 15名	19:10-19:55 健康体操 栗原 20名			16:00-16:45 筋コン&ストレッチ 清水(幸) 14名		17:00-17:50 ビギナーステップ リーボック 清水(幸) 14名	15:50-16:50 ●有料スクール ヨガ③ 阪崎 15名	17:00
19:30														19:30
20:00	20:00-20:45 レップリーボック 新 14名		19:50-20:50 ファンエアロ 清水(幸) 18名		17:45-18:45 ■有料スクール ジュニアダンス② (小学4年～小学6年) 小樋 15名		20:10-21:00 ビギナーステップ リーボック 栗原 14名			16:20-17:05 骨盤エクササイズ 酒井 15名		17:00-18:00 ●有料スクール ヨガ④ 阪崎 15名	17:30	
20:30														20:30
21:00	21:00-21:45 ZUMBA 新 20名		21:00-21:50 パレトン ERIKO 17名		19:00-20:00 ●有料スクール パワーヨガ② 土井 15名		21:15-22:15 ディープストレッチ ヨガ 岡野 15名			19:00-20:00 ヒップホップ 藤田 15名			18:30-19:10 ストレッチ 清水(信) 20名	19:00
21:30														21:30
22:00														22:00
22:30														22:30
23:00														23:00

午前中最初のフリープログラムは、開館時に整理券を配布しております。

●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