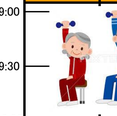
東板橋体育館　２０１７年　１月～３月　プログラムスケジュール

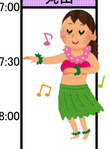
H28．12．28　改訂

月曜日＜MON＞

スタジオ
- 10:00～11:00 健康ヨガ 引田
- 11:15～12:00 おためしエアロ 鶴見
- 12:15～13:15 パワーヨガ 岡野
- 13:30～14:20 太極拳 深山
- 14:30～15:30 《有料スクール》いきいき体操 内田
- 16:00～17:00 《有料スクール》ハワイアンフラ 丸山
- 18:45～19:45 《有料スクール》ヨガ 丸橋
- 20:00～21:00 《有料スクール》ベリーダンス 弘田



プール
- 10:00～12:00 ワンポイントレッスン
- 10:30～11:00 ウォーク＆ジョグ スタッフ
- 10:00～12:00 ワンポイントレッスン
- 10:00～22:20 ＜一般公開＞
- 13:45～14:30 アクアエクササイズ 渡辺
- 14:45～15:15 水泳教室（初級）
- 10:00～22:20 ＜一般公開＞
- 18:30～20:30 ワンポイントレッスン
- 20:30～21:30 《有料スクール》水泳教室（初中級）



競技場
- 9:00～12:00 フォークダンス 卓球
- 13:00～17:00 バドミントン 卓球
- 18:00～21:00 バドミントン 卓球

武道場1
- 9:00～12:00 団体貸切
- 13:00～17:00 ＜一般公開
- 18:00～21:00 一般公開（柔道）

武道場2
- 9:00～12:00 団体貸切
- 13:00～17:00 ＜一般公開
- 18:00～21:00 一般公開（空手道）

火曜日＜TUE＞

スタジオ
- 10:00～10:45 おためしエアロ 鶴見
- 11:00～12:00 《有料スクール》ヨガ 大久保
- 12:15～13:00 初めてヒップホップ CHIE
- 13:20～14:05 健康体操 渡辺
- 14:15～15:00 健康ヨガ 和島
- 15:15～16:15 《有料スクール》太極拳 成松
- 16:30～17:30 《有料スクール》太極扇 成松
- 17:50～18:50 《有料スクール》ジュニア空手（昇段クラス） 強者
- 19:00～19:45 レップリーボック 新
- 20:00～20:45 Zumba（ズンバ） 新
- 20:55～21:30 肩腰すっきり 新

プール
- 10:00～20:00 団体貸切
- 一般公開 20:30～22:20
- 20:45～22:15 《有料スクール》水泳教室マスターズ（上級）

競技場
- 9:00～12:00 団体貸切
- 13:00～17:00 団体貸切
- 18:00～21:00 団体貸切

武道場1
- 9:00～12:00 団体貸切
- 13:00～17:00 団体貸切
- 18:00～21:00 一般公開（合気道）

武道場2
- 9:00～12:00 団体貸切
- 13:00～17:00 団体貸切
- 15:30～16:30 《有料スクール》キッズ空手 強者
- 16:45～17:45 《有料スクール》ジュニア空手 強者
- 18:00～21:00 一般公開（剣道）

水曜日＜WED＞

スタジオ
- 10:00～11:00 Zumba Gold（ズンバゴールド） 内田
- 11:15～12:15 のんびりヨガ 引田
- 12:30～13:15 初めてラテンエアロ 引田
- 13:30～14:15 レップリーボック 若林
- 14:25～15:05 肩腰すっきり 関根
- 15:15～16:00 ピラティス 関根
- 16:15～17:15 《有料スクール》キッズ＆ジュニアダンス（初級） 佐川
- 17:20～18:20 《有料スクール》ジュニアダンスC 佐川
- 18:25～19:25 《有料スクール》ジュニアダンススタークラス 佐川
- 20:00～21:00 《有料スクール》成人バレエ 青山
- 21:15～22:15 ヨガ 青山

プール
- 10:00～12:00 ワンポイントレッスン
- 10:30～11:00 アクアエクササイズ 須貝
- 10:00～12:00 ワンポイントレッスン
- 10:00～22:20 ＜一般公開＞
- 14:15～14:45 水泳教室（初級）
- 10:00～22:20 ＜一般公開＞
- 18:30～20:30 ワンポイントレッスン
- 20:30～21:30 《有料スクール》水泳教室（初心者）

競技場
- 9:00～12:00 10:00 健康体操 競技場 大場 / 卓球
- 13:00～17:00 バドミントン 卓球
- 18:00～21:00 バドミントン 卓球
- 21:15～22:45 《有料スクール》バスケットボール（団体予約制） スタッフ

武道場1
- 9:00～12:00 団体貸切
- 13:00～17:00 ＜一般公開
- 18:00～21:00 一般公開（少林寺）

武道場2
- 9:00～12:00 団体貸切
- 13:00～17:00 ＜一般公開
- 18:00～21:00 一般公開（ビームライフル）

木曜日＜THU＞

スタジオ
- 10:00～10:45 おためしエアロ 鶴見
- 11:00～11:20 身体ひきしめ 鶴見
- 11:30～12:30 《有料スクール》ハワイアンフラ 林
- 12:45～13:45 タイヨガ 大場
- 14:00～15:00 《有料スクール》腰痛ヒザ痛改善 近藤
- 15:15～16:00 Zumba（ズンバ） 大場
- 16:15～17:05 シェイプ＆リラクゼーション 大場
- 19:00～20:00 健康ヨガ 丸橋
- 20:15～21:00 ボディレンジャー 丸橋
- 21:15～22:00 初めて太極拳 丸橋

プール
- 10:00～20:00 団体貸切
- 12:20～13:20 《有料スクール》水泳教室（初・中・上級）
- 13:30～14::15 《有料スクール》アクアエクササイズ 鈴木
- 10:00～20:00 団体貸切
- 一般公開 20:30～22:20
- 20:45～21:45 / 20:45～22:15 《有料スクール》水泳教室（上級） / マスターズ（選手）

競技場
- 9:00～12:00 団体貸切
- 13:00～17:00 団体貸切
- 18:00～21:00 団体貸切
- 21:15～22:45 《有料スクール》バスケットボール（団体予約制） スタッフ

武道場1
- 9:00～12:00 団体貸切
- 13:00～17:00 ＜一般公開
- 18:00～21:00 一般公開（合気道）

武道場2
- 9:00～12:00 団体貸切
- 10:00～11:00 《有料スクール》親子わんぱく体操 菊池
- 11:15～12:15 《有料スクール》赤ちゃんとママボディメイク 菊池
- 13:00～17:00 団体貸切
- 14:15～15:15 《有料スクール》初めてヨガ 大久保
- 15:30～16:30 《有料スクール》キッズダンス CHIE
- 16:45～17:45 《有料スクール》ジュニアダンス A CHIE
- 18:00～21:00 ＜一般公開
- 18:15～19:15 《有料スクール》ジュニアダンス B CHIE
- 19:30～20:00 初めてヒップホップ 安達
- 20:10～21:00 ヒップホップ 安達
- 20:30～22:20 バラエティストレッチ 神

金曜日＜FRI＞

スタジオ
- 10:00～11:00 背骨コンディショニング 倉治
- 11:15～12:15 アロマストレッチ 倉治
- 12:30～13:30 《有料スクール》肩こり腰痛改善 内田
- 13:45～14:35 シェイプⅠ 倉治
- 14:45～15:30 Zumba（ズンバ） 内田
- 15:45～16:45 《有料スクール》キッズバレエ 青山
- 17:00～18:00 《有料スクール》ジュニアバレエ 青山

プール
- 10:00～12:00 ワンポイントレッスン
- 10:00～22:20 ＜一般公開＞
- 14:00～14:45 アクアエクササイズ 小林
- 15:00～15:30 水泳教室（中級）
- 10:00～22:20 ＜一般公開＞
- 18:30～20:30 ワンポイントレッスン
- 20:30～21:30 《有料スクール》水泳教室（初・中級）

競技場
- 9:00～12:00 バスケットボール バレーボール
- 13:00～17:00 バスケットボール バレーボール
- 18:00～21:00 バスケットボール バレーボール
- 21:15～22:45 《有料スクール》バスケットボール（個人参加） スタッフ

武道場1
- 9:00～12:00 団体貸切
- 13:00～17:00 団体貸切
- 18:00～21:00 一般公開（柔道）

武道場2
- 9:00～12:00 団体貸切
- 13:00～17:00 団体貸切
- 14:15～15:15 《有料スクール》初めてヨガ 大久保
- 15:30～16:30 《有料スクール》キッズダンス CHIE
- 16:45～17:45 《有料スクール》ジュニアダンス A CHIE
- 18:00～21:00 ＜一般公開

土曜日＜SAT＞

スタジオ
- 9:15～10:15 《有料スクール》成人バレエ 青山
- 10:30～11:10 おためしステップリーボック 望月
- 11:30～12:30 シェイプⅡ 望月
- 13:00～14:00 《有料スクール》気功 砂川
- 14:15～15:15 《有料スクール》ハワイアンフラ 山田
- 15:30～16:30 《有料スクール》タヒチアンダンス HIROMI
- 17:15～18:15 ヒップホップ 土屋
- 18:35～19:20 レップリーボック 新
- 19:30～20:20 リーボックマーシャルアーツ 新

プール
- 10:00～12:00 ワンポイントレッスン
- 10:30～11:00 水泳教室（初級）
- ワンポイントレッスン
- 11:30～12:15 アクアエクササイズ 砂川
- 10:00～20:30 ＜一般公開＞
- 18:30～20:30 ワンポイントレッスン

競技場
- 9:00～12:00 第二・第四 卓球＆ミニバスケ（小中生のみ） / 第一・第三・第五 卓球＆バスケットボール
- 13:00～17:00 団体貸切
- 18:00～21:00 団体貸切

武道場1
- 9:00～12:00 団体貸切
- 13:00～17:00 ＜一般公開
- 18:00～21:00 一般公開（少林寺）

武道場2
- 9:00～12:00 団体貸切
- 13:00～17:00 ＜一般公開
- 18:00～21:00 一般公開（剣道）

日曜日＜SUN＞

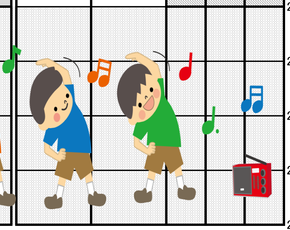
スタジオ
- 9:30～10:30 《有料スクール》ベリーダンス 弘田
- 10:40～11:30 シェイプⅡ 大場
- 11:45～12:45 健康ヨガ 角田
- 13:15～14:00 レップリーボック 若林
- 14:15～15:15 ラテン Kaori
- 15:30～16:20 筋コン＆ストレッチ Kaori
- 16:30～17:30 《有料スクール》いきいき体操 丸橋
- 18:00～18:45 ボディレンジャー 丸橋
- 19:00～20:00 初めて太極拳 丸橋

プール
- 10:00～12:00 ワンポイントレッスン
- 10:30～11:00 ウォーク＆ジョグ スタッフ
- 11:15～12:00 水泳教室（初級）
- 10:00～20:30 ＜一般公開＞
- 14:00～16:00 ワンポイントレッスン
- 10:00～20:30 ＜一般公開＞

競技場
- 9:00～12:00 団体貸切
- 13:00～17:00 第四のみ 九時～二一時 卓球＆バドミントン
- 18:00～21:00 団体貸切

武道場1
- 9:00～12:00 団体貸切
- 13:00～17:00 団体貸切
- 18:00～21:00 団体貸切

武道場2
- 9:00～12:00 団体貸切
- 13:00～17:00 団体貸切
- 18:00～21:00 団体貸切



※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。

※プログラムスケジュールはインストラクターの都合により急遽変更になる場合もございます。予めご了承ください。

※競技場の一般公開はイベント等により中止になる場合がございます。事前に掲示物等をご確認

板橋区立東板橋体育館
指定管理者　東京ドームグループ