

東板橋体育館 2018年 4月 プログラムスケジュール

H30. 3. 20 改訂

| | 月曜日<MON> | | | | | 火曜日<TUE> | | | | | 水曜日<WED> | | | | | 木曜日<THU> | | | | | 金曜日<FRI> | | | | | 土曜日<SAT> | | | | | 日曜日<SUN> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|---|---------------------------------|-------------------|---------------------|--|---------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|-------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------------------|--|--|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------|--|---|-------------------------------|-------------------|---|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------|---|---|---|------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|--------------------|-----------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------|--|---|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | スタジオ | プール | 競技場 | 武道場1 | 武道場2 | スタジオ | プール | 競技場 | 武道場1 | 武道場2 | スタジオ | プール | 競技場 | 武道場1 | 武道場2 | スタジオ | プール | 競技場 | 武道場1 | 武道場2 | スタジオ | プール | 競技場 | 武道場1 | 武道場2 | スタジオ | プール | 競技場 | 武道場1 | 武道場2 | スタジオ | プール | 競技場 | 武道場1 | 武道場2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00~11:00 ヨガ 三柳 | 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 卓球 | 10:00~12:00 団体貸切 | 10:00~10:45 おためし エアロ 鶴見 | 10:00~20:00 団体貸切 | 10:00~11:00 ZUMBA GOLD® | 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 須具 | 10:00~12:00 卓球 | 10:00~11:00 健康 体操 大場 | 10:00~11:00 団体貸切 | 10:00~12:00 団体貸切 | 10:00~10:45 おためし エアロ 鶴見 | 10:00~20:00 団体貸切 | 10:00~11:00 背骨 コンディショ ニング 倉治 | 10:00~12:00 ワンポイント レッスン | 10:00~12:00 バスケットボール バレーボール | 10:00~12:00 団体貸切 | 10:00~12:00 団体貸切 | 9:15~10:15 (有料スクール) 成人 バレエ 青山 | 10:00~12:00 ワンポイント レッスン | 10:00~12:00 卓球 | 9:30~10:30 (有料スクール) ベリー ダンス 弘田 | 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 | 10:40~11:40 シェイプⅡ 大場 | 11:15~12:00 水泳教室 (初級) | 11:55~12:55 バランス コーディネー ション 坪井 | 10:00~20:30 バスケットボール(第2・第4は1・3・5・7・9・11・13・15・17・19・21・23・25・27・29・31) | 10:00~12:00 団体貸切 | 10:00~12:00 団体貸切 | 9:00~12:00 第4日曜のみ一般公開(卓球・バトミントン) | 9:00~12:00 団体貸切 | 9:00~12:00 団体貸切 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 11:15~12:00 おためし エアロ 鶴見 | 10:00~12:00 ワンポイント レッスン | | | | 11:00~12:00 (有料スクール) ヨガ 大久保 | | | | | 11:15~12:15 のんびり ヨガ 引田 | | | | | 11:00~11:20 身体ひきしめ 鶴見 | | | | | 11:15~12:15 アロマ ストレッチ 倉治 | | | | 10:30~11:10 おためし ステップ リーボック 望月 | 10:45~11:15 水泳教室 (初級) | | | | | | 11:30~12:15 アクア エクササイズ 砂川 | 10:00~20:30 | | | | 11:55~12:55 バランス コーディネー ション 坪井 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:15~13:15 パワー ヨガ 岡野 | 一般公開 | | | | 12:15~13:00 初めて ヒップホップ 井上 | | | | | 12:30~13:15 初めて ラテンエアロ 引田 | | | | | 12:20~13:20 タイヨガ 大場 | | | | | 12:30~13:30 (有料スクール) 水泳教室 (初・中・上級) | | | | 13:00~14:00 (有料スクール) 気功 砂川 | | | | | | 13:15~14:00 レップ リーボック 小島 | 14:00~16:00 | | | | 14:15~15:15 ラテン Kaori | ワンポイント レッスン | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 13:30~14:20 太極拳 深山 | 13:45~14:30 アクア エクササイズ 須具 | | | | 13:20~14:05 シェイプⅠ 須具 | | | | | 13:30~14:15 レップ リーボック 若林 | | | | | 13:30~14:15 (有料スクール) アクア エクササイズ 鈴木 | | | | | 13:45~14:35 シェイプⅠ 倉治 | | | | 14:00~14:45 アクア エクササイズ 板橋 | | | | | | 14:15~15:15 (有料スクール) ハワイアン フラ 山田 | 14:15~15:15 | | | | 15:00~15:30 水泳教室 (中級) | 15:30~16:30 | | | | 15:30~16:20 筋コン & ストレッチ Kaori | 10:00~20:30 | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:30~15:30 (有料スクール) いきいき 体操 内田 | 15:00~15:30 水泳教室 (初級) | | | | 14:15~15:00 健康体操 渡辺 | | | | | 14:25~15:05 肩腰すっきり 関根 | | | | | 15:00~15:30 水泳教室 (初級) | | | | | 14:45~15:30 ZUMBA® 内田 | | | | 15:00~15:30 水泳教室 (中級) | | | | 15:30~16:30 (有料スクール) キッズ ダンス 井上 | 15:30~16:20 (有料スクール) タヒチアン ダンス YUKA | 16:30~17:30 (有料スクール) いきいき 体操 丸橋 | | | | | | 17:15~18:15 ハイブリッド ボクシング 松本 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 16:00~17:00 (有料スクール) ハワイアン フラ 丸山 | 一般公開 | | | | 16:15~17:15 (有料スクール) キッズ& ジュニアダン ス 佐川 | | | | | 16:15~17:05 シェイプ & リラクゼーション 大場 | | | | | 16:15~17:05 シェイプ & リラクゼーション 大場 | | | | | 17:00~18:00 (有料スクール) ジュニア バレエ 青山 | | | | 17:15~18:15 (有料スクール) ジュニア ダンス A 井上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:45~19:45 (有料スクール) ヨガ 丸橋 | ワンポイント レッスン | | | | 19:00~19:45 レップ リーボック 谷内 | | | | | 20:00~21:00 (有料スクール) 成人 バレエ 青山 | | | | | 20:15~21:00 健康ヨガ 丸橋 | | | | | 19:30~20:00 初めてヒップホップ 安達 | | | | 20:10~21:00 安達 | | | | 20:30~21:30 (有料スクール) 水泳教室 (初・中級) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00~21:00 (有料スクール) ベリー ダンス 弘田 | 20:30~21:30 (有料スクール) 水泳教室 (初・中級) | | | | 20:00~20:45 ZUMBA® Tamao | | | | | 20:15~22:15 水泳教室 マスターズ (上級) | | | | | 21:15~22:00 初めて 太極拳 丸橋 | | | | | 21:30~22:20 バラエティ ストレッチ 神 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※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がございます。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ください。

板橋区立東板橋体育館 指定管理者 東京ドームグループ