

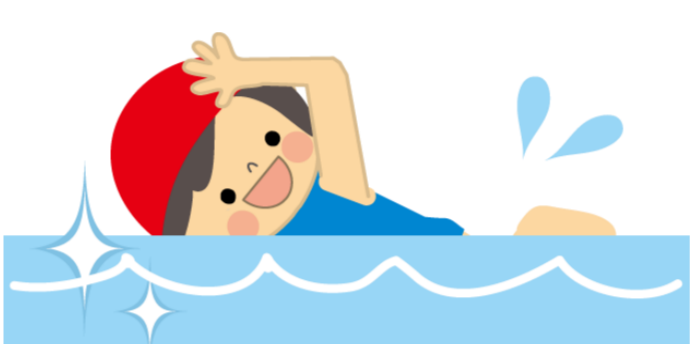



平成30年4月30日(月) 振替休日 祝日プログラム

4月30日(月)							
スタジオ		プール		競技場			
9:00	9:00 ~ 21:00	10:00 ~ 20:30		9:00 ~ 12:00			
9:30				一般開放			
10:00	10:00~11:00 ヨガ【★】 三柳 	一 般 公 開		レッスン			
10:30				10:00~12:00 14:00~16:00 ワンポイント指導員配置		A 面	B 面
11:00				10:30~11:00 ウォーク&ジョグ		フォークダンス 指導員配置	卓球
11:30	11:15~12:00 おためしエアロ 鶴見 						
12:00						13:00 ~ 17:00	
12:30	12:15~13:15 パワーヨガ 岡野			13:45~14:30 アクアエクササイズ 須貝		A 面	B 面
13:00						バドミントン	卓球
13:30	13:30~14:20 太極拳 深山			15:00~15:30 水泳教室(初級)			
14:00						18:00 ~ 21:00	
14:30	14:45~15:30 ZUMBA® 内田					A 面	B 面
15:00				バドミントン	卓球		
15:30	16:00~17:00 〈有料スクール〉 ハワイアンフラ 丸山					休憩	
16:00				18:00 ~ 21:00			
16:30	17:40~18:30 ボディレンジャー 丸橋 			A 面	B 面		
17:00				バドミントン	卓球		
17:30	18:45~19:45 〈有料スクール〉 ヨガ 丸橋					休憩	
18:00				20時30分 退水/20時40分 更衣室退室			
18:30				21:00 閉館			
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

○スタジオプログラムにて【★】マークのあるものは整理券が必要なレッスンです。

整理券はレッスン開始30分前から2Fカウンターにてお渡しします。

○祝日プログラムは担当のインストラクターの都合により急遽中止になる場合がございます。予めご了承ください。

板橋区立東板橋体育館 指定管理者東京ドームグループ