東板橋体育館　2018年　10月　プログラムスケジュール

H30. 9. 18　改訂

月曜日＜MON＞

スタジオ / プール / 競技場 / 武道場1 / 武道場2

9:00～12:00
- 10:00～11:00 ヨガ Nso
- 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
- 11:15～12:00 おためしエアロ 鶴見
- 10:00～22:20 ＜一般公開＞
- 12:15～13:15 パワーヨガ 岡野
- 13:30～14:20 太極拳 深山
- 13:45～14:30 アクアエクササイズ 須貝
- 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）
- 16:00～17:00 《有料スクール》ハワイアンフラ 丸山
- 10:00～22:20 ＜一般公開＞
- 18:45～19:45 《有料スクール》ヨガ 丸橋
- 18:30～20:30 ワンポイントレッスン
- 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）

フォークダンス 卓球 / 団体貸切 / 団体貸切

13:00～17:00
バドミントン 卓球 / ＜一般公開（柔道）＞ / ＜一般公開（空手道）＞

火曜日＜TUE＞

スタジオ / プール / 競技場 / 武道場1 / 武道場2

9:00～12:00
- 10:00～10:45 おためしエアロ 倉治
- 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 井上
- 13:20～14:05 シェイプⅠ 須貝
- 14:15～15:00 バレトン 井上
- 17:15～16:15 《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 谷内
- 20:00～20:45 ZUMBA® Tamao
- 20:55～21:30 骨盤ストレッチ Tamao
- 10:00～20:00

団体貸切 / 団体貸切 / 団体貸切

13:00～17:00
団体貸切 / 団体貸切 / 団体貸切

18:00～21:00
団体貸切 / ＜一般公開（合気道）＞ / ＜一般公開（剣道）＞

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）

水曜日＜WED＞

スタジオ / プール / 競技場 / 武道場1 / 武道場2

9:00～12:00
- 10:00～11:00 ZUMBA GOLD® 内田
- 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 健康体操 大場
- 11:15～11:55 肩腰すっきり 関根
- 12:05～12:50 ピラティス 関根
- 13:00～13:45 レップリーボック 若林
- 14:00～14:45 シェイプⅠ 加藤
- 15:00～15:45 のんびりヨガ 加藤
- 16:15～17:15 《有料スクール》キッズ＆ジュニアダンス（初級） 啓子
- 17:20～18:20 《有料スクール》ジュニアダンスC 啓子
- 18:25～19:25 《有料スクール》ジュニアダンススタークラス 啓子
- 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
- 10:00～22:20 ＜一般公開＞
- 15:00～15:30 水泳教室（初級）
- 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）

卓球 / 団体貸切 / 団体貸切

13:00～17:00
バドミントン 卓球 / ＜一般公開（少林寺）＞ / ＜一般公開（ビームライフル）＞
- 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

木曜日＜THU＞

スタジオ / プール / 競技場 / 武道場1 / 武道場2

9:00～12:00
- 9:30～10:15 おためしエアロ 加藤
- 10:30～11:15 背骨コンディショニング 加藤
- 11:30～12:30 《有料スクール》ハワイアンフラ 林
- 12:40～13:40 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® 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
- 10:00～20:00
- 団体貸切
- 10:00～11:00 《有料スクール》親子わんぱく体操 菊地
- 11:15～12:15 《有料スクール》赤ちゃんとママボディメイク 菊地
- 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 / 団体貸切 / 団体貸切

13:00～17:00
団体貸切 / ＜一般公開（合気道）＞ / ＜一般公開（空手道）＞

一般公開 20:30～22:20
20:45～21:45 《有料スクール》水泳教室（上級）
20:45～22:15 マスターズ（選手）

18:00～21:00
団体貸切 / ＜一般公開（合気道）＞ / ＜一般公開（空手道）＞
- 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

金曜日＜FRI＞

スタジオ / プール / 競技場 / 武道場1 / 武道場2

9:00～12:00
- 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》成人バレエ（基礎・姿勢） 青山
- 13:45～14:35 シェイプⅠ 倉治
- 14:45～15:30 ZUMBA® 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
- 18:15～19:15 《有料スクール》ジュニアダンスB 井上
- 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
- 21:30～22:20 バラエティストレッチ 神
- 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 板橋
- 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）

バスケットボール バレーボール / 団体貸切 / 団体貸切

13:00～17:00
バスケットボール バレーボール / ＜一般公開＞ / ＜一般公開＞
- 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

土曜日＜SAT＞

スタジオ / プール / 競技場 / 武道場1 / 武道場2

9:00～12:00
- 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
- 10:00～12:00 ワンポイントレッスン
- 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
- 11:00～12:00 《有料スクール》肩こり腰痛改善 内田
- 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 SHOKO
- 17:15～18:15 ハイブリッドボクシング 松本
- 18:30～19:15 筋コン＆ストレッチ 丸橋
- 19:30～20:20 ボディレンジャー 丸橋
- 18:30～20:30 ワンポイントレッスン

卓球 / バスケットボール（第2・第4は1ゴール小学生用） / 団体貸切 / 団体貸切

13:00～17:00
団体貸切 / ＜一般公開（少林寺）＞ / ＜一般公開（剣道）＞

団体貸切 / ＜一般公開＞ / ＜一般公開＞

日曜日＜SUN＞

スタジオ / プール / 競技場 / 競技場第4日曜 / 武道場1 / 武道場2

9:00～12:00
- 9:30～10:30 《有料スクール》ベリーダンス 弘田
- 10:40～11:40 シェイプⅡ 大場
- 11:55～12:55 バランスコーディネーション 坪井
- 13:15～14:00 レップリーボック 小島
- 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
- 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
- 14:00～16:00 ワンポイントレッスン

第4日曜のみ一般公開（卓球・バトミントン） / ※大会イベント等により中止となる場合がございます。 / 団体貸切 / 団体貸切

13:00～17:00
団体貸切 / 団体貸切 / 団体貸切

18:00～21:00
団体貸切 / ＜一般公開（剣道）＞ / ＜一般公開（少林寺）＞

団体貸切 / ＜一般公開＞ / ＜一般公開＞

※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