

東板橋体育館 2017年 10月～ プログラムスケジュール

※今後変更になる場合がございます※

月	火	水	木	金	土	日	
10:00 ワンポイントレッスン★	10:00～20:00  団体貸切	10:00～12:00★ ワンポイントレッスン	10:00～20:00	10:00～12:00	10:00～12:00★ ワンポイントレッスン	10:00～12:00★ ワンポイントレッスン	
10:30 ウォーク&ジョグ スタッフ		10:30～11:00 アクアエクササイズ 須貝	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	10:30～11:00 水泳教室(初級)	10:30～11:00 ウォーク&ジョグ スタッフ
11:00 10:00～22:20 〈一般公開〉		10:00～22:20 〈一般公開〉	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	ワンポイント レッスン★	11:15～12:00 水泳教室(初級)
11:30 10:00～12:00 ワンポイント レッスン★		↑ 団体貸切	10:00～12:00 ワンポイント レッスン★	12:20～13:20 《有料スクール》 水泳教室 (初・中・上級)	↑ 団体貸切	11:30～12:15 アクアエクササイズ 砂川	10:00～20:30
12:00 10:00～12:00 ワンポイント レッスン★		↑ 団体貸切	10:00～12:00 ワンポイント レッスン★	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切
12:30 10:00～12:00 ワンポイント レッスン★		↑ 団体貸切	10:00～12:00 ワンポイント レッスン★	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切
13:00 10:00～12:00 ワンポイント レッスン★		↑ 団体貸切	10:00～12:00 ワンポイント レッスン★	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切
13:30 13:45～14:30 アクア エクササイズ 渡辺		↑ 団体貸切	13:45～14:30 アクア エクササイズ 渡辺	13:30～14:15 《有料スクール》 アクアエクササイズ 鈴木	14:00～14:45 アクアエクササイズ 小島	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切
14:00 13:45～14:30 アクア エクササイズ 渡辺		↑ 団体貸切	14:15～14:45 水泳教室(初級)	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切
14:30 14:45～15:15 水泳教室(初級)		↑ 団体貸切	10:00～22:20	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切
15:00 14:45～15:15 水泳教室(初級)	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	
15:30 10:00～22:20	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	
16:00 ↑ 一般公開	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	
16:30 ↑ 一般公開	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	
17:00 ↑ 一般公開	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	
17:30 ↑ 一般公開	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	
18:00 ↑ 一般公開	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	
18:30 ↑ 一般公開	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	
19:00 ↑ 一般公開	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	
19:30 ↑ 一般公開	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	
20:00 ↑ 一般公開	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	
20:30 ↑ 一般公開	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	↑ 団体貸切	
21:00 《有料スクール》 水泳教室 (初中級)	20:30～22:20 一般公開	20:30～21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初心者)	20:30～22:20 一般公開	20:30～21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)		20:30～21:30	
21:30 《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (上級)	20:45～22:15 《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (上級)	20:45～21:45 《有料スクール》 水泳教室 (上級)	20:45～22:15 《有料スクール》 水泳教室 (上級)	マスターズ (選手)		21:00	
22:00						21:30	
22:30						22:00	

担当者変更

 ⇒ 泳法レッスン
 ★ ⇒ ワンポイントレッスン
 どなたでもご参加いただけます！
 赤いキャップの指導員、または監視員にお問い合わせください。

泳法レッスンの級分け (目安) ⇒
 初心者：水なれ～クロール完成 初級：クロール～背泳ぎ完成
 初中級：クロール・背泳ぎのレベルアップ
 中級：平泳ぎ・バタフライ
 上級：4泳法泳げる方 マスターズ：競技会へ向けての練

※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。
 ※プログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

板橋区立体育施設 東板橋体育館 指定管理者 東京ドームグループ