

東板橋体育館

2017年 1月~3月 スタジオプログラム

28, 12, 28改定

月	火		水		木		金		土	日
	スタジオ	武道場2	スタジオ	競技場	スタジオ	武道場2	スタジオ	武道場2	スタジオ	スタジオ
9:00										
9:30									9:15~10:15 《有料スクール》 成人 バレエ 青山	9:30~10:30 《有料スクール》 ベリー ダンス 弘田
10:00	10:00~11:00 健康ヨガ 引田★	10:00~10:45 おためし エアロ 鶴見	10:00~11:00 ZumbaGold ズンバ ゴールド 内田	10:00 健康体操 競技場 大場	10:00~10:45 おためし エアロ 鶴見	10:00~11:00 《有料スクール》 親子わんぱく 体操 菊池	10:00~11:00 背骨 コンディショニング 倉治★		10:30~11:10 おためし ステップリーボック 望月★	10:40~11:30 シェイプⅡ ※名称変更※ 大場
10:30										
11:00	11:15~12:00 おためし エアロ 鶴見	《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 《有料スクール》 赤ちゃんとママ ボディメイク 菊池	11:15~12:15 アロマ ストレッチ 倉治★		11:30~12:30 シェイプⅡ 望月	11:45~12:45 健康ヨガ 角田★
11:30										
12:00	12:15~13:15 パワー ヨガ 岡野	12:15~13:00 初めて ヒップホップ CHIE	12:30~13:15 初めて ラテンエアロ 引田		12:45~13:45 タイヨガ 大場		12:30~13:30 《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	13:15~14:00 レップ リーボック 若林
12:30										
13:00	13:30~14:20 太極拳 深山	13:20~14:05 健康体操 渡辺	13:30~14:15 レップ リーボック 若林★				13:45~14:35 シェイプⅠ 倉治	14:15~15:15 《有料スクール》 初めてヨガ 大久保	14:15~15:15 《有料スクール》 ハワイアン フラ 山田	14:15~15:15 ラテン Kaori
13:30										
14:00	14:30~15:30 《有料スクール》 いきいき 体操 内田	14:15~15:00 健康ヨガ 和島	14:25~15:05 肩腰すっきり 関根★		14:00~15:00 《有料スクール》 腰痛 ヒザ痛改善 ※名称変更※ 近藤		14:45~15:30 Zumba (ズンバ) 内田	15:30~16:30 《有料スクール》 キッズ ダンス CHIE	15:30~16:30 《有料スクール》 タヒチアン ダンス HIROMI	15:30~16:20 筋コン & ストレッチ Kaori★
14:30										
15:00	16:00~17:00 《有料スクール》 ハワイアン フラ 丸山	15:15~16:15 《有料スクール》 太極拳 成松	15:15~16:00 ピラティス 関根★		15:15~16:00 Zumba (ズンバ) 大場		15:45~16:45 《有料スクール》 キッズ バレエ 青山	16:45~17:45 《有料スクール》 ジュニア ダンスA CHIE	17:15~18:15 ヒップ ホップ 土屋	16:30~17:30 《有料スクール》 いきいき 体操 丸橋
15:30		15:30~16:30 《有料スクール》 キッズ空手 強者	16:15~17:15 《有料スクール》 キッズ & ジュニアダンス (初級) 佐川		16:15~17:05 シェイプ & リラクゼーション 大場					
16:00		16:30~17:30 《有料スクール》 太極扇 成松	17:20~18:20 《有料スクール》 ジュニア ダンスC 佐川				17:00~18:00 《有料スクール》 ジュニア ダンスB CHIE			
16:30		16:45~17:45 《有料スクール》 ジュニア 空手 強者	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				18:15~19:15 《有料スクール》 ジュニア ダンスB CHIE			
17:00		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★		19:00~20:00 健康ヨガ 丸橋		19:30~20:00 初めてヒップホップ 安達	19:30~20:20 リーボック マーシャルアーツ 新		19:00~20:00 初めて 太極拳 丸橋
17:30										
18:00										
18:30										
19:00	18:45~19:45 《有料スクール》 ヨガ 丸橋									
19:30										
20:00	20:00~21:00 《有料スクール》 ベリー ダンス 弘田	20:00~20:45 Zumba (ズンバ) 新	20:00~21:00 《有料スクール》 成人 バレエ 青山		20:15~21:00 ボディ レンジャー 丸橋		21:30~22:20 バラエティ ストレッチ 神			
20:30		20:55~21:40 肩腰すっきり 新	21:15~22:15 ヨガ 青山★							
21:00										
21:30										
22:00										
23:00										

★ ⇨ 整理券が必要なレッスンです。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。
 ♡ ⇨ 初心者の方でも安心して参加できるプログラムです。

※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