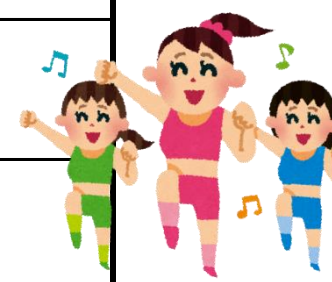


東板橋体育館 2018年 1月～3月 スタジオプログラム

※今後変更になる場合がございます※

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 ZUMBA GOLD® 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 菊地	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 大場
10:30										
11:00										
11:30	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》 赤ちゃん和妈妈 ボディメイク 菊地	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 バランス コーディネーション 坪井★
12:00										
12:30	12:15～13:15 パワーヨガ 岡野	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		11:30～12:30 《有料スクール》 ハワイアンフラ 林	12:30～13:30 《有料スクール》 肩こり腰痛改善 内田	12:30～13:30 シェイプⅠ 倉治		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
13:00										
13:30	13:30～14:20 太極拳 深山	13:20～14:05 シェイプⅠ 新	13:30～14:15 レップリーボック 若林		12:40～13:40 タイヨガ 大場	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
14:00										
14:30	14:30～15:30 《有料スクール》 いきいき体操 内田	14:15～15:00 健康体操 渡辺	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 近藤	14:45～15:30 ZUMBA® 内田	15:30～16:30 《有料スクール》 キッズダンス 井上		15:30～16:30 《有料スクール》 タヒチアンダンス YUKA	15:30～16:20 筋コン & ストレッチ Kaori★
15:00										
15:30										
16:00	16:00～17:00 《有料スクール》 ハワイアンフラ 丸山	15:30～16:30 《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® 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 井上		16:30～17:30 《有料スクール》 いきいき体操 丸橋	
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	17:50～18:50 《有料スクール》 ジュニア空手 (昇段クラス) 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	17:00～18:00 《有料スクール》 ジュニア ダンス B 井上	16:45～17:45 《有料スクール》 ジュニア ダンス A 井上		17:15～18:15 ヒップホップ 土屋	18:00～18:45 ボディレンジャー 丸橋
19:30										
20:00	19:00～19:45 《有料スクール》 ヨガ 丸橋	16:45～17:45 《有料スクール》 ジュニア空手 (昇段クラス) 強者	17:20～18:20 《有料スクール》 ジュニア ダンス C 佐川		19:00～20:00 健康ヨガ 丸橋	18:15～19:15 《有料スクール》 ジュニア ダンス B 井上	17:15～18:15 《有料スクール》 ジュニア ダンス A 井上		18:30～19:15 筋コン & ストレッチ 丸橋	19:00～20:00 初めて太極拳 丸橋
20:30										
21:00	20:00～21:00 《有料スクール》 ベリーダンス 弘田	19:00～19:45 レップリーボック 谷内	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		20:15～21:00 ボディレンジャー 丸橋	19:30～20:00 初めてヒップホップ 安達	19:30～20:20 ボディレンジャー 丸橋		19:30～20:20 ボディレンジャー 丸橋	
21:30										
22:00	20:55～21:40 骨盤ストレッチ 佐藤	20:00～20:45 ZUMBA® 佐藤	21:15～22:15 ヨガ 青山★		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				
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致します。
 ♡ ⇒ 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。