# 高島平温水プール　平成２９年１１月～　プログラムスケジュール

平成２９年１１月１日付

## 月

**スタジオ**
- 9：40～10：40 ヨガ 関根（50名）
- 10：50～11：35 健康体操 関根（50名）
- 11：50～12：35 レップリーボック 新
- 12：50～13：35 ZUMBA 新
- 13：50～14：35 骨盤エクササイズ 新
- 14：50～15：50 ≪有料スクール≫ コアトレーニングいきいき健康体操 土井(25名)
- 16：00～17：00 ヨガ 土井
- 17：30～18：30 ≪有料スクール≫ Jrダンス（小学1～6年生） MARI（20名）
- 18：45～19：45 ハワイアンフラ 芝崎
- 20：00～21：00 ジャズ ERIKO
- 21：10～22：00 ピラティス 宮永

**プール**
- 10：00～12：00 ワンポイント指導
- 10：00～20：30 半面一般公開
- 18：30～20：30 ワンポイント指導
- 20：30～22：20 一般公開

## 火

**スタジオ**
- 9：50～10：50 ≪有料スクール≫ ママとちびっ子体操 成海(15組)
- 11：00～12：00 ≪有料スクール≫ ベビーとママの産後シェイプ 成海（15組）
- 12：10～13：10 ≪有料スクール≫ ピラティス 田崎（20名）
- 13：20～14：20 ジャズ ERIKO
- 14：35～15：35 ≪有料スクール≫ 太極拳 奥野（15名）
- 15：45～16：30 ≪有料スクール≫ キッズダンス（未就学児） MARI（20名）
- 16：40～17：40 ≪有料スクール≫ Jrダンス（小学1～3年生） sakiho（15名）
- 17：50～18：50 ≪有料スクール≫ Jrダンス（小学4年生～） MARI（25名）
- 19：00～20：00 ≪有料スクール≫ JrダンスS（中学生） sakiho（25名）
- 20：10～20：55 ZUMBA Yukako
- 21：10～22：10 ヨガ 柳沢

**プール**
- 10：00～12：00 ワンポイント指導
- 10：00～20：30 半面一般公開
- 18：30～20：30 ワンポイント指導
- 20：30～22：20 一般公開

## 水

**スタジオ**
- 9：00～21：00 団体貸切

**プール**
- 10：00～12：30 団体貸切
- 13：00～14：00 ≪有料スクール≫ アクアビクス 落合（60名）
- 14：30～20：30 団体貸切
- 20：45～21：45 ≪有料スクール≫ 成人水泳教室 スタッフ（初級①②各8名/中級15名）
- 20：30～22：20 一般公開

## 木

**スタジオ**
- 9：45～10：45 太極拳 星
- 10：55～11：40 コリオスパイラル 石井
- 11：50～12：50 ラテン 石井
- 13：00～14：00 ≪有料スクール≫ ヨガ 水野（20名）
- 14：10～14：40 おためしエアロ 落合
- 14：50～15：35 ピラティス 田崎
- 15：45～16：45 ≪有料スクール≫ 子どもバレエ① ソンタック（15名）
- 16：50～17：50 ≪有料スクール≫ 子どもバレエ② ソンタック（15名）
- 17：55～18：55 ≪有料スクール≫ 子どもバレエ③ ソンタック（15名）
- 19：05～20：05 HIPHOP 土屋
- 20：15～21：05 サルサ Kaori
- 21：15～22：15 ラテン Kaori

**第１会議室**
- 13：45～14：00 簡単エクササイズ スタッフ

**プール**
- 10：00～12：00 ワンポイント指導
- 10：00～20：30 半面一般公開
- 18：30～20：30 ワンポイント指導
- 20：30～22：20 一般公開

## 金

**スタジオ**
- 9：00～21：00 団体貸切

**プール**
- 10：00～20：30 団体貸切
- 20：30～22：20 一般公開

## 土

**スタジオ**
- 9：45～10：35 ヨガ 松本（50名）
- 10：45～11：35 シェイプⅠ 松本
- 11：45～12：15 身体引き締め 石井（毅）
- 12：30～13：30 ≪有料スクール≫ 大人バレエ 青山（15名）
- 13：40～14：40 ≪有料スクール≫ 健康エクササイズ 青山（20名）
- 14：50～15：35 モナリザ MIKA
- 15：50～16：35 レップリーボック 新井
- 16：50～17：50 ファンエアロ 山口
- 18：00～18：45 バレトン 山口
- 19：00～20：00 ラテン Kaori

**プール**
- 10：00～12：00 ワンポイント指導
- 10：30～11：00 ウォーク＆ジョグ 落合
- 11：15～11：45 アクアエクササイズ 落合
- 10：00～20：30 一般公開
- 18：30～20：30 ワンポイント指導

## 日

**スタジオ**
- 9：00～21：00 団体貸切

**プール**
- 10：00～12：00 ワンポイント指導
- 10：30～11：15 ウォーク＆アクア 角野
- 10：00～20：30 一般公開
- 14：00～16：00 ワンポイント指導
- 10：00～20：30 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。
あらかじめご了承ください。

休館日：毎月第2月曜日　11月13日（月）・12月11日（月）・12月29日（金）～1月4日（木）・1月9日（火）・2月13日（火）・3月12日（月）
（月曜日が国民の祝日になる際は翌日の火曜日が休館日となります。）

板橋区立　高島平温水プール
指定管理者　東京ドームグループ