高島平温水プール　平成３０年４月～　プログラムスケジュール

月

スタジオ	プール
9：40～10：40 ヨガ 関根（50名）	10：00～12：00 ワンポイント指導
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	10：00～20：30 半面一般公開
12：50～13：35 ZUMBA 新	
13：50～14：35 コアコンディショニング 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	18：30～20：30 ワンポイント指導
20：00～21：00 ジャズ ERIKO	20：30～22：20 一般公開
21：10～22：00 ピラティス 宮永	

火

スタジオ	プール
9：50～10：50 ≪有料スクール≫ ママとちびっ子体操 成海(15組)	10：00～12：00 ワンポイント指導
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）	
12：15～13：15 ≪有料スクール≫ 筋力コンディショニング＆ストレッチ 岡野（20名）	10：00～20：30 半面一般公開
13：25～14：25 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）	18：30～20：30 ワンポイント指導
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	20：30～22：20 一般公開
21：10～22：10 ヨガ SEIHO	

水

スタジオ	プール
9：00～21：00 団体貸切	10：00～12：30 団体貸切
	13：00～14：00 ≪有料スクール≫ アクアビクス スタッフ（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①15名）
	20：30～22：20 一般公開

木

スタジオ	第１会議室	プール
9：45～10：45 太極拳 星		10：00～12：00 ワンポイント指導
10：55～11：40 コリオスパイラル 石井		
11：50～12：50 ラテン 石井		10：00～20：30 半面一般公開
13：00～14：00 ≪有料スクール≫ リラックスヨガ 水野（20名）	13：45～14：00 簡単エクササイズ スタッフ	
14：10～14：40 おためしエアロ 加藤		
14：50～15：35 背骨コンディショニング 加藤		
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）		
19：10～20：00 オリジナルダンス 神		18：30～20：30 ワンポイント指導
20：15～21：05 サルサ Kaori		20：30～22：20 一般公開
21：15～22：15 ラテン Kaori		

金

スタジオ	プール
9：00～21：00 団体貸切	10：00～20：30 団体貸切
	20：45～21：45 ≪有料スクール≫ 成人水泳教室 スタッフ（中級②15名/上級15名）
	20：30～22：20 一般公開

土

スタジオ	プール
9：45～10：35 ヨガ 松本（50名）	10：00～12：00 ワンポイント指導
10：45～11：35 シェイプⅠ 松本	10：20～10：50 ウォーク＆ジョグ 小池
11：45～12：15 身体引き締め 石井（毅）	11：05～11：35 アクアエクササイズ 小池
12：30～13：30 ≪有料スクール≫ 大人バレエ 青山（15名）	10：00～20：30 一般公開
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	
16：50～17：40 シェイプステップ 石丸	
17：55～18：45 シェイプⅠ 石丸	18：30～20：30 ワンポイント指導
19：00～20：00 ラテン Kaori	

日

スタジオ	プール
9：00～21：00 団体貸切	10：00～12：00 ワンポイント指導
	10：30～11：15 アクアビクス 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　4月9日（月）・5月14日（月）・6月11日（月）・7月9日（月）・8月13日（月）・9月10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