

	月曜日<MON>			火曜日<TUE>			水曜日<WED>			木曜日<THU>			
	スタジオ1	スタジオ2	プール 他	スタジオ1	スタジオ2	プール 他	スタジオ1	スタジオ2	プール 他	スタジオ1	スタジオ2	プール 他	
9:00						競技場 10:00-11:00							9:00
9:30						健康体操							9:30
10:00	9:45-10:30 健康体操 土井					渡辺(美)			時間変更				10:00
10:30	定員制(20名) 10:45-11:15 ボールエクササイズ 住吉	10:45-11:45 《有料スクール》 ヨガ	10:10-10:55 アクア45 小池	10:00-11:00 《有料スクール》 親子エクササイズ 森	10:00-11:00 《有料スクール》 ヨガ 矢田	10:15-11:15 《有料スクール》 腰痛アクア 小池	10:00-11:00 《有料スクール》 ベリーダンス 弘田	10:00-11:00 《有料スクール》 ベリーダンス 弘田	10:25-10:55 水中ウォーキング スタッフ				10:30
11:00			時間変更 名称変更										11:00
11:30	11:30-12:15 ラテンエアロ 住吉	土井			11:20-12:05 シェイプI 渡辺(美)	11:15-12:15 《有料スクール》 初めてフラ 保坂	11:10-12:00 バレトン YUKAKO	11:15-12:15 《有料スクール》 タヒチアダンス YuRiKo	11:10-12:10 アクア30 武井	10:45-11:45 《有料スクール》 ヨガ 松本	11:10-12:10 《有料スクール》 ベビーとママの 産後シェイプ 成海		
12:00			【プール】 10:00～22:20 一般公開 ----- ワンポイント レッスン(無料)										12:00
12:30	12:30-13:30 《有料スクール》 ジャズダンス ERIKO				12:20-13:05 背骨 コンディショニング 渡辺(美)	12:30-13:30 《有料スクール》 ハワイアンフラ 川中子	12:15-13:00 ZUMBA® YUKAKO	11:15-12:15 YuRiKo	【プール】 10:00～22:20 一般公開 -----	12:00-13:00 ラテン 恩田			
13:00			10:00～12:00 18:30～20:30										13:00
13:30	13:45-14:15 らくらく体操 高橋	14:00-15:30			13:45-14:45 《有料スクール》 いきいき健康体操 高橋	【対象】16歳以上 14:15-15:45	13:15-14:15 体幹・骨盤 エクササイズ 武井	13:15-14:15 《有料スクール》 ハワイアンフラ 林	10:00～12:00 18:30～20:30	13:15-14:15 ヨガ 恩田			
14:00			10:00～20:30 団体貸切										14:00
14:30	14:30-15:15 背骨 コンディショニング 高橋	《有料スクール》 絵画教室① 【対象】16歳以上					14:00-14:30 アクア30 岩崎	15:00-16:00 《有料スクール》 ハワイアンフラ 藤掛	14:35-15:05 アクアエクササイズ 岩崎	14:00-14:30 アクア30 岩崎			
15:00			少年運動場 16:00-17:15										15:00
15:30	【対象】3～6歳 15:45-16:30 《有料スクール》 キッズリズムダンス 堤	天野 15:30-16:30 《有料スクール》 絵画教室② 【対象】3歳～中学生			【対象】16歳以上 14:15-15:45	《有料スクール》 書道教室① 藤掛	15:00-16:00 《有料スクール》 ハワイアンフラ 林	【対象】3歳～小学2年 16:15-17:15 《有料スクール》 キッズ空手 強者	16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15	15:30-16:30 《有料スクール》 キッズチアダンス 【対象】4歳～6歳 伊丹	【対象】3歳～小学2年 15:45-16:45 《有料スクール》 キッズ空手 強者	少年運動場 16:00-17:15	
16:00			《有料スクール》 フットサル (U-9)										16:00
16:30	【対象】小学1～4年 16:45-17:45 《有料スクール》 ジュニア リズムダンス 堤	天野 16:30-17:30 《有料スクール》 絵画教室③ 【対象】3歳～中学生			【対象】5歳～中学生 16:15-17:15	《有料スクール》 書道教室② 藤掛	16:15-17:15 《有料スクール》 キッズ空手 強者	16:15-17:15 《有料スクール》 そろばん教室① 畠山	16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15	16:35-17:35 《有料スクール》 ジュニアチアダンスA 【対象】小学1～3年 伊丹	16:45-17:45 《有料スクール》 ジュニア空手① 【対象】小学3年以上 強者	《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	
17:00			17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12)										17:00
17:30	17:45-18:45 《有料スクール》 ガールズダンス 石井	天野 【対象】小学生 17:45-18:45			【対象】小学生 17:00-18:00	《有料スクール》 キッズフラダンス 保坂	17:15-18:30 ZOTT	17:30-18:30 《有料スクール》 ジュニア空手 強者	17:15-18:30 ZOTT	17:15-18:30 ZOTT	17:15-18:30 ZOTT	17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12) ZOTT	
18:00			【プール】 10:00～22:20 一般公開 ----- ワンポイント レッスン(無料)										18:00
18:30	18:45-19:30 初めてサルサ Kaori				19:15-19:45 週替わりプログラム スタッフ		17:30-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12) ZOTT	17:30-18:30 《有料スクール》 ジュニア空手 強者	17:30-18:30 《有料スクール》 ジュニア空手 強者	17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニア空手② 【対象】小学3年以上 強者	17:40-18:40 《有料スクール》 ジュニアチアダンスB 【対象】小学4～6年 伊丹	17:45-18:45 《有料スクール》 フットサル (U-12) ZOTT	
19:00			10:00～20:30 団体貸切										19:00
19:30	20:05-20:50 背骨 コンディショニング 山田				20:00-20:50 adidas ボクシング 橋本		19:45-20:45 ヨガ 住吉	19:45-20:45 ヨガ 住吉	19:45-20:45 ヨガ 住吉	19:00-20:00 NEW ヨガ 矢田	19:30-20:00 肩腰スッキリ 高橋	19:00-20:00 ヨガ 矢田	
20:00			10:00～12:00 18:30～20:30										20:00
20:30	21:00-22:10 ZUMBA® 山田				21:00-21:30 ストレッチ&コンディショニング 橋本		21:00-21:50 シェイプI 住吉	21:00-21:50 シェイプI 住吉	21:00-21:50 シェイプI 住吉	20:15-21:15 ZUMBA® 住吉	20:10-21:10 《有料スクール》 背骨 コンディショニング 高橋	20:15-21:15 ZUMBA® 住吉	
21:00			22:20終了										21:00
21:30							20:45-21:45 《有料スクール》 成人水泳教室 (初級・中級) スタッフ	20:45-21:45 《有料スクール》 成人水泳教室 (初級・中級) スタッフ	20:45-21:45 《有料スクール》 成人水泳教室 (初級・中級) スタッフ			20:45-21:45 《有料スクール》 成人水泳教室 (初級・中級) スタッフ	
22:00			22:20終了										22:00
22:30							【プール】 20:30～22:20 一般公開	【プール】 20:30～22:20 一般公開	【プール】 20:30～22:20 一般公開			【プール】 20:30～22:20 一般公開	
23:00													23:00

週毎にプログラム内容、  
時間、担当が変更になり  
ます。詳細は別紙で  
ご案内致します。

チアダンス  
対象年齢  
名称変更

時間変更

名称変更

名称変更

NEW

金曜日<FRI>		
スタジオ1	スタジオ2	プール 他
9:00		競技場
9:30		9:45~10:45
9:45-10:45		ゆったり太極拳
定員制(50名)		片桐・松井
ピラティス	10:00-11:00	10:10~10:55
山田	《有料スクール》 親子エクササイズ	アクア45
	成海	渡辺(美)
11:00-11:45		プール会議室
ZUMBA®	11:10-12:10	11:00~12:00
山田	《有料スクール》 骨盤ケア	ヴォーカリズム (第2・4週目開催)
	小川	榎本
12:15-13:00		【プール】 10:00~22:20 一般公開
ゆるトレ		-----
大木		ワンポイント レッスン(無料)
13:15-14:05		10:00~12:00 18:30~20:30
ビギナー		
近藤		
14:15-15:05		14:30-15:00
バラエティ ストレッチ		水中ウォーキング スタッフ
近藤		15:10-15:40
【対象】4歳~6歳		初めてクロール スタッフ
15:30-16:15		少年運動場
《有料スクール》 キッズダンス		16:00-17:15
石井		《有料スクール》 フットサル(U-9)
16:30-17:30		ZOTT
《有料スクール》 Jr HIP HOP		17:15-18:30
石井		《有料スクール》 フットサル(U-12)
		ZOTT
18:30-19:30		
ヨガ		【プール】 10:00~22:20 一般公開
田中		-----
20:00-20:45		ワンポイント レッスン(無料)
定員制(30名)		10:00~12:00 18:30~20:30
レップリーボックス45		
スタッフ		
21:00-22:00		
ヨガ		
伊藤		
22:30		22:20終了

土曜日<SAT>		
スタジオ1	スタジオ2	プール 他
9:45~10:45		
《有料スクール》 ピラティス &バレエ		
田原	10:30~11:30	
定員制(30名)	《有料スクール》 親子エクササイズ	
11:00-11:50	橋本	
ビギナー ステップリーボックス		
渡辺(優)		
12:10-13:00		
adidas ボクシング		
橋本		
【対象】4歳~6歳		
13:15-14:00		
《有料スクール》 キッズバレエ		
ソントック		
14:05-15:05		
《有料スクール》 ジュニアバレエ①		
【対象】5歳~小学2年		
ソントック		
15:10-16:10		
《有料スクール》 ジュニアバレエ②		
【対象】小学1年~4年		
ソントック		
16:30-17:30		
ヨガ		
武井		
定員制(30名)		
17:45-18:30		
レップリーボックス45		
スタッフ		
		20:30終了

日曜日<SUN>		
スタジオ1	スタジオ2	プール 他
9:40-10:40		
《有料スクール》 ヨガ		
中橋		
10:55-11:55		
《有料スクール》 ストレッチ&バレエ		
伊藤		
12:10-13:00		
シェイプⅡ		
河井		
13:15~14:15		
初めて ヒップホップ		
啓子		
14:30-15:20		
adidas ボクシング		
橋本		
定員制(20名)		
15:35-16:05		
ボールエクササイズ		
橋本		
17:15-18:15		
ヨガ		
住吉		
18:30-19:20		
バレトン		
ERIKO		
		20:30終了

【週替りプログラムとは・・・】  
 ・週ごとにプログラムが変更となります。赤塚体育館のスタッフが担当し、  
 簡単エアロ、リズム体操など初心者の方でも気軽にご参加いただける内容をご用意して  
 おります。詳細はジム前に掲示しますので、ご確認ください。

◆プログラム表の見方◆

- 各曜日、スタジオ1・2、プール(競技場・会議室含む)ごとに表示しています。
- 《有料スクール》は、入会登録、会費が必要なプログラムです。
- 初心者マークは、参加が初めての方にオススメのプログラムです。

◆各種無料プログラム参加について◆

- トレーニングジム利用料(一部、プールまたは競技場利用料)が必要です。
- 室内用運動シューズ・ウェアを着用の上、ご参加ください。
- プログラム開始時刻までに、各開催場所にお集まりください。  
安全管理上、プログラム開始後の入場はご遠慮ください。
- 都合により、担当者やプログラム内容に変更が生じる場合がございます。
- 祝日は21時閉館のため、特別プログラムとなります。
- 同プログラム名でも担当者により内容が異なる場合がございます。
- 一部のプログラムで定員制、整理券制を設けております。

◆整理券制・定員制プログラムについて◆

【整理券制】  
 参加人数に制限を設けております。またプログラム開始60分前より  
 トレーニングジムカウンターにて整理券を配布いたします。  
 スタッフの案内で整理券番号順にスタジオ内へご入場いただけます。

【定員制】  
 参加人数に制限を設けております。スタジオ開場後、先着順で定員数まで  
 ご入場いただけます。

◆板橋区立赤塚体育館 営業案内◆

【住所】東京都板橋区赤塚5-6-1 【電話】03-3938-1966

【トレーニングジム営業時間】  
 平日 9:00~23:00 土日祝 9:00~21:00

【室内プール営業時間】  
 平日 10:00~22:20 土日祝 10:00~20:30

【休館日】 毎月第3月曜日 ※祝日の場合は翌平日が休館日となります。  
 10/16(月)、11/20(月)、12/18(月)、1/15(月)、2/19(月)、3/19(月)  
 ※農業まつりの期間11/9(木)~11/13(月)  
 年末年始12/29(金)~1/4(木) 休館日となります。