

板橋区立赤塚体育館 プログラム 2018年4月～

ウラ面もあります

	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						
9:30												
10:00	9:45-10:30 健康体操 土井			定員制 (50名) 9:30-10:30 ピラティス 新井	担当変更 10:00-11:00 《有料スクール》 ヨガ 岡野	健康体操 渡辺 (美)	定員制 (50名) 9:55-10:55 ヨガ 武井			健康体操 松本	時間変更 10:00-11:00 《有料スクール》 ベビーとママの 産後シェイプ 成海	
10:30	定員制 (20名) 10:45-11:15 ボールエクササイズ 住吉	10:10-10:55 アクア45 小池		NEW 11:20-12:05 シェイプ I 河井	《有料スクール》 初めてフラ 保坂	《有料スクール》 腰痛アクア 小池	11:10-12:00 バレトン YUKAKO	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	10:45-11:45 《有料スクール》 ヨガ 松本		
11:00												
11:30	11:30-12:15 ラテンエアロ 住吉											
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)	11:15-12:15 《有料スクール》 初めてフラ 保坂	《有料スクール》 フラワー アレンジメント 藤井	11:10-12:00 《有料スクール》 タヒチアンダンス YuRiKo		11:10-11:40 アクア30 武井	12:00-13:00 ラテン 恩田		
13:00												
13:30	13:45-14:15 らくらく体操 高橋											
14:00												
14:30	14:30-15:15 背骨 コンディショニング 高橋											
15:00												
15:30	14:30-15:30 《有料スクール》 絵画教室① 【対象】3歳～成人 天野											
16:00	15:45-16:30 《有料スクール》 キッズリズムダンス 堤											
16:30	16:30-17:30 《有料スクール》 絵画教室③ 【対象】3歳～中学生 天野											
17:00	16:45-17:45 《有料スクール》 ジュニア リズムダンス 堤											
17:30												
18:00												
18:30	18:30-19:30 サルサ Kaori											
19:00												
19:30												
20:00												
20:30	20:05-20:50 背骨 コンディショニング 山田											
21:00	整理券制 (定員50名) 21:10-22:10 ZUMBA® 山田											
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

時間変更
対象者変更

名称変更
時間変更

担当変更

担当変更

NEW

NEW

場所変更

ジュニアチア
ダンスB
対象変更

担当変更

10:00～20:30
団体貸切

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～中学生
伊丹

19:30-20:00
肩腰スッキリ
高橋

20:10-21:10
《有料スクール》
背骨
コンディショニング
高橋

20:45-21:45
《有料スクール》
成人水泳教室
(初級・中級)
スタッフ

【プール】
20:30～22:20
一般公開

金曜日<FRI>			
スタジオ1	スタジオ2	プール 他	
定員制 (50名) 9:45-10:45	担当変更	競技場 9:45-10:45	ゆったり太極拳 片桐・松井
ピラティス 山田		10:10-10:55 アクア45 板橋	
11:00-11:45 ZUMBA® 山田	11:00-12:00 《有料スクール》 骨盤ケア 小川	プール会議室 11:00-12:00 ヴォーカリズム (第2・4週目開催) 榎本	
12:15-13:00 ゆるトレ 大木		【プール】 10:00~22:20 一般公開	
13:15-14:05 ピギナー 近藤		ワンポイント レッスン (無料)	
14:15-15:05 バラエティ ストレッチ 近藤		10:00~12:00 18:30~20:30	
【対象】4歳~6歳 15:30-16:15 《有料スクール》 キッズダンス 石井		14:30-15:00 水中ウォーキング スタッフ	
【対象】小学1年~3年 16:30-17:30 《有料スクール》 Jr HIP HOP 石井		15:10-15:40 初めてクロール スタッフ	
		少年運動場 16:00-17:15	
		《有料スクール》 フットサル (U-9)	
		ZOTT 17:15-18:30	
		《有料スクール》 フットサル (U-12)	
		ZOTT	
18:50-19:50 時間変更 場所変更 ヨガ 田中		【プール】 10:00~22:20 一般公開	
定員制 (30名) 20:00-20:45 レップリーボック45 近藤	担当変更	ワンポイント レッスン (無料)	
21:00-22:00 ヨガ 伊藤		10:00~12:00 18:30~20:30	
		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 &プレバレエ 田原		
定員制 (30名) 11:00-11:50 ピギナー ステップリーボック 渡辺 (優)		
12:00-12:30 身体ひきしめ 渡辺 (優)	NEW	
【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45 スタッフ		
		【プール】 10:00~20:30 一般公開
		ワンポイント レッスン (無料)
		10:00~12:00 18:30~20:30
		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、体幹トレーニング・ピギナー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。

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 ポールエクササイズ 橋本		
17:15-18:15 ヨガ 住吉		
18:30-19:20 バレトン ERIKO		
		【プール】 10:00~20:30 一般公開
		ワンポイント レッスン (無料)
		10:00~12:00 14:00~16:00
		20:30終了

◆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。
4/16(月)、5/21(月)、6/18(月)、7/17(火)、8/20(月)、9/18(火)