

小豆沢体育館 2017.10月～2018.3月 スタジオプログラム表

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | | 金曜日 | | 土曜日 | 日曜日 | |
|-------|--|--|---|--|--|--|---|---|------------------------------|--|--|------------------------------------|--|-------|
| | 2階スタジオ | 1階 第二会議室 | 2階スタジオ | 1階 第二会議室 | 2階スタジオ | 1階 第二会議室 | 2階スタジオ | 1階 第二会議室 | 競技場 | 2階スタジオ | 1階 第二会議室 | 2階スタジオ | 2階スタジオ | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | 9:10-10:10 ★有料スクール わんぱくちゃん 一緒ママエアロ 森 12組 | 9:30-10:30 ●有料スクール ヨガ① 松本あづみ 15名 | 9:20-10:20 ●有料スクール ベリーダンス 弘田 15名 | | | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | 10:15-11:15 太極拳 木村 22名 | 10:20-11:20 ★有料スクール よちよちちゃんと 一緒ママエアロ 森 12組 | 10:45-11:30 ピラティス Naoko 17名 | 10:35-11:20 ZUMBA 石井 20名 | 10:00-11:00 ●有料スクール ハワイアンフラ② 川端 15名 | 10:00-10:50 ビギナー 坪井 20名 | 10:00-10:50 シェイプステップ リーボック 渡辺(優) 14名 | 9:40-10:40 ★有料スクール ママと一緒に アクティブ・ヨガ 植竹 12名 | 10:00-11:00 健康体操 Kaori | 9:45-10:35 アディダス ボクシング 橋本 20名 | 10:00-11:00 健康ヨガ 土井 20名 | 10:00-11:00 シェイプⅡ 榎本 20名 | 10:00-10:50 シェイプⅠ 石丸 20名 | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | 11:30-12:30 ●有料スクール 気功 木村 15名 | 11:30-12:30 ★有料スクール 赤ちゃんと 一緒ママエアロ 森 12組 | 11:45-12:45 バランス コーディネーション 平 15名 | 11:35-12:20 オリジナルダンス 石井 20名 | 11:10-12:10 太極拳 木村 22名 | 11:05-12:05 ZUMBA60 志村 20名 | 11:00-11:45 おためしエアロ 渡辺(優) 20名 | 10:50-11:50 ★有料スクール 産後ママ& ベビーヨガ 植竹 12名 | | 10:45-11:35 シェイプⅠ 松本(あ) 20名 | 11:15-12:15 ●有料スクール パワーヨガ① 土井 15名 | 11:15-12:05 シェイプⅠ 榎本 20名 | 11:00-11:50 シェイプステップ リーボック 石丸 14名 | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | 12:45-13:30 オリジナル健康体操 土井 20名 | 13:00-13:45 ピラティス 木村 20名 | 13:00-13:50 シェイプⅠ 平 20名 | 12:30-13:30 ●有料スクール ジャズダンス 石井 15名 | 12:30-13:15 おためしエアロ 小樋 20名 | 12:20-13:20 ●有料スクール 太極拳(扇) 木村 12名 | 12:00-13:00 ラテン Kaori 20名 | 13:00-14:00 ●有料スクール 整体ヨガ 菅原 15名 | | 11:45-12:30 筋コン&ストレッチ 松本(あ) 17名 | | 12:35-13:05 初めてヒップホップ 安達 15名 | 12:00-12:45 ZUMBA YUKAKO 20名 | 12:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | 13:45-14:30 筋コン&ストレッチ 小樋 17名 | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | 14:50-15:35 オリジナルダンス初級 小樋 15名 | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | 19:05-19:45 骨盤エクササイズ 新 15名 | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | 20:00-20:45 レップリーボック 新 14名 | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | 21:00-21:45 ZUMBA 新 20名 | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | 22:30 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | 23:00 |

●有料スクール 一般対象 ■有料スクール 子ども対象 ★有料スクール 親子対象

■ご利用時間 トレーニングルーム/スタジオ
月～金 9:00～23:00 休館日:毎月第二月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)
土・日・祝日 9:00～21:00 ※ 利用時間の中には「更衣室での着替え」の時間を含まず。

午前中最初のフリープログラムは、開館時に整理券を配布しております。

板橋区立小豆沢体育館
指定管理者 東京ドームグループ