

# 小豆沢体育館 2018.4月～2018.9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<br>★有料スクール<br>わんぱくちゃん<br>と一緒にママエアロ<br>森 12組  |   | 9:20-10:20<br>●有料スクール<br>ベリーダンス<br>弘田 15名 |   |  |   |   |  |   |  |                                    |  | 9:30  |
| 10:00 |   |   | 9:30-10:30<br>●有料スクール<br>ヨガ①<br>松本あづみ 15名 |   |   |  |   |   |  |   |  |                                    |  | 10:00 |
| 10:30 | 10:15-11:15<br>太極拳<br>木村 22名  | 10:20-11:20<br>★有料スクール<br>よちよちちゃんと<br>一緒にママエアロ<br>森 12組 | 10:45-11:30<br>ZUMBA<br>石井 20名            | 10:45-11:30<br>ピラティス<br>Naoko 20名         | 10:00-11:00<br>●有料スクール<br>ハワイアンフラ②<br>川端 15名                | 10:00-10:50<br>ビギナー<br>坪井 20名                            | 10:00-10:50<br>シェイプステップ<br>リーボック<br>渡辺(優) 14名 |   | 10:00-11:00<br>健康体操<br>Kaori                 | 9:45-10:35<br>アディダス<br>ボクシング<br>橋本 20名        | 10:00-11:00<br>健康ヨガ<br>土井 20名              | 10:00-11:00<br>ファンエアロ<br>榎本 20名    | 10:00-10:50<br>シェイプ I<br>石丸 20名            | 10:30 |
| 11:00 |   |   |   |   | 11:10-12:10<br>太極拳<br>木村 22名                                | 11:05-12:05<br>ZUMBA60<br>住吉 20名                         | 11:00-11:45<br>おためしエアロ<br>渡辺(優) 20名           |   | 10:45-11:35<br>シェイプ I<br>松本(あ) 20名           | 10:45-11:35<br>健康ヨガ<br>土井 20名                 | 11:15-12:15<br>●有料スクール<br>パワーヨガ①<br>土井 15名 | 11:15-12:15<br>筋コン&ストレッチ<br>榎本 17名 | 11:00-11:50<br>シェイプステップ<br>リーボック<br>石丸 14名 | 11:00 |
| 11:30 | 11:30-12:30<br>●有料スクール<br>気功<br>木村 15名                                | 11:30-12:30<br>★有料スクール<br>赤ちゃんと<br>一緒にママエアロ<br>森 12組    | 11:45-12:45<br>バランス<br>コーディネーション<br>平 15名 | 11:45-12:30<br>オリジナルダンス<br>石井 20名         |   | 12:20-13:20<br>●有料スクール<br>太極拳(扇)<br>木村 12名               | 12:00-12:45<br>レップリーボック<br>スタッフ 14名           | 12:00-12:45<br>筋コン&ストレッチ<br>Kaori 20名                       | 11:45-12:30<br>筋コン&ストレッチ<br>松本(あ) 17名        | 12:35-13:05<br>初めてヒップホップ<br>安達 15名            | 12:00-12:45<br>ZUMBA<br>YUKAKO 20名         | 12:00-12:45<br>ZUMBA<br>YUKAKO 20名 | 11:30                                      |       |
| 12:00 |   |   |   |   | 12:30-13:15<br>おためしエアロ<br>小樋 20名                            |  | 13:00-14:00<br>ラテン<br>Kaori 20名               | 12:45-13:30<br>オリジナル健康体操<br>土井 20名                          | 12:45-13:30<br>オリジナル健康体操<br>土井 20名           | 13:15-14:15<br>ヒップホップ<br>安達 15名               | 13:55-14:40<br>体幹トレ&ストレッチ<br>伊藤 17名        | 12:55-13:45<br>バレトン<br>YUKAKO 17名  | 12:30                                      |       |
| 12:30 | 12:45-13:30<br>オリジナル健康体操<br>土井 20名                                    | 13:00-13:45<br>ピラティス<br>木村 20名                          | 14:00-14:45<br>骨盤エクササイズ<br>平 15名          |   | 14:00-15:00<br>●有料スクール<br>いきいき<br>健康体操<br>渡辺(ゆ) 15名         | 14:00-15:00<br>●有料スクール<br>はじめて<br>ハワイアンフラ<br>川端(助手付) 15名 | 14:10-15:10<br>●有料スクール<br>ヨガ②<br>菅原 15名       | 14:00-15:00<br>●有料スクール<br>やさしい整体ヨガ<br>菅原 15名                | 14:00-15:00<br>●有料スクール<br>やさしい整体ヨガ<br>菅原 15名 | 14:30-15:30<br>★有料スクール<br>親子ダンス<br>安達 8組/16名  | 14:50-15:40<br>ジャズ<br>ヒップホップ<br>藤田 15名     | 13:30                              |  |       |
| 13:00 |   |   |   |   | 15:15-16:15<br>●有料スクール<br>サルサ<br>Kaori 15名                  | 15:15-16:15<br>■有料スクール<br>キッズダンス<br>(年少～年長)<br>小樋 15名    |   | 14:15-15:00<br>ピラティス<br>松本(恵) 20名                           | 15:15-16:05<br>ビギナー<br>酒井 20名                | 16:00-16:45<br>筋コン&ストレッチ<br>清水(幸) 14名         | 15:50-16:50<br>●有料スクール<br>ヨガ③<br>阪崎 15名    | 14:00                              |  |       |
| 13:30 | 13:45-14:45<br>筋コン&ストレッチ<br>小樋 17名<br><small>※スポーツタオルをご持参ください</small> |   |   |   | 16:30-17:30<br>■有料スクール<br>ジュニアダンス①<br>(小学1年～3年)<br>小樋 15名   | 17:00-18:00<br>●有料スクール<br>太極拳(32式)<br>木村 15名             |   | 15:00-16:00<br>●有料スクール<br>ハワイアンフラ①<br>川端 15名                | 16:20-17:05<br>骨盤エクササイズ<br>酒井 15名            | 17:00-17:50<br>ビギナーステップ<br>リーボック<br>清水(幸) 14名 | 17:00-18:00<br>●有料スクール<br>ヨガ④<br>阪崎 15名    | 13:00                              |  |       |
| 14:00 |   |   |   |   | 17:45-18:45<br>■有料スクール<br>ジュニアダンス②<br>(小学4年～小学6年)<br>小樋 15名 |  |   | 16:30-17:30<br>■有料スクール<br>ジュニアダンス①<br>(小学1年～3年)<br>小樋 15名   | 17:00-18:00<br>●有料スクール<br>太極拳(32式)<br>木村 15名 | 18:30-19:10<br>ストレッチ<br>清水(信) 20名             |  | 13:30                              |  |       |
| 14:30 | 14:55-15:40<br>オリジナルダンス初級<br>小樋 15名                                   |   |   |   | 19:00-20:00<br>●有料スクール<br>パワーヨガ②<br>土井 15名                  |  |   | 16:30-17:30<br>■有料スクール<br>ジュニアダンス②<br>(小学4年～小学6年)<br>小樋 15名 | 19:00-20:00<br>健康体操<br>栗原 20名                | 19:30-20:30<br>ZUMBA60<br>清水(信) 20名           |  | 14:00                              |  |       |
| 15:00 |   |   |   |   |   |  |   | 17:45-18:45<br>■有料スクール<br>ジュニアダンス②<br>(小学4年～小学6年)<br>小樋 15名 | 19:10-19:55<br>健康体操<br>栗原 20名                |   |  | 14:30                              |  |       |
| 15:30 |   |   |   |   |   |  |   | 19:00-20:00<br>おためしエアロ<br>清水(幸) 20名                         | 20:10-21:00<br>シェイプステップ<br>リーボック<br>栗原 14名   |   |  | 15:00                              |  |       |
| 16:00 |   |   |   |   |   |  |   | 19:50-20:50<br>ファンエアロ<br>清水(幸) 20名                          | 21:15-22:15<br>健康ヨガ<br>岡野 15名                |   |  | 15:30                              |  |       |
| 16:30 |   |   |   |   |   |  |   | 20:00-20:45<br>レップリーボック<br>新 14名                            |  |   |  | 16:00                              |  |       |
| 17:00 |   |   |   |   |   |  |   | 21:00-21:45<br>ZUMBA<br>新 20名                               |  |   |  | 16:30                              |  |       |
| 17:30 |   |   |   |   |   |  |   | 21:00-21:50<br>バレトン<br>ERIKO 17名                            |  |   |  | 17:00                              |  |       |
| 18:00 |   |   |   |   |   |  |   |   |  |   |  | 17:30                              |  |       |
| 18:30 |   |   |   |   |   |  |   |   |  |   |  | 18:00                              |  |       |
| 19:00 | 19:00-19:45<br>コア・コンディショニング<br>新 15名                                  |   |   |   |   |  |   |   |  |   |  | 18:30                              |  |       |
| 19:30 |   |   |   |   |   |  |   |   |  |   |  | 19:00                              |  |       |
| 20:00 |   |   |   |   |   |  |   |   |  |   |  | 19:30                              |  |       |
| 20:30 |   |   |   |   |   |  |   |   |  |   |  | 20:00                              |  |       |
| 21:00 |   |   |   |   |   |  |   |   |  |   |  | 20:30                              |  |       |
| 21:30 |   |   |   |   |   |  |   |   |  |   |  | 21:00                              |  |       |
| 22:00 |   |   |   |   |   |  |   |   |  |   |  | 21:30                              |  |       |
| 22:30 |   |   |   |   |   |  |   |   |  |   |  | 22:00                              |  |       |
| 23:00 |   |   |   |   |   |  |   |   |  |   |  | 22:30                              |  |       |

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。

●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」の時間を含みます

板橋区立小豆沢体育館  
指定管理者 東京ドームグループ