

# 平成30年10月8日(月) 体育の日 祝日プログラム

10月8日(月)				
スタジオ	プール	競技場		
9:00 ~ 21:00	10:00 ~ 20:30	9:00 ~ 12:00		
レッスン 10:00~11:00 ヨガ【★】 岡野 	<div style="text-align: center; font-size: 4em; font-weight: bold;">一 般 開 放</div>	一般開放		
定員35名		A 面	B 面	
11:15~12:00 おためしエアロ 鶴見 		10:30~11:00 ウォーク&ジョグ	フォークダンス	卓球
12:15~13:15 パワーヨガ 岡野		10:00~12:00 14:00~16:00 ワンポイント指導員在中	指導員配置	
13:30~14:20 太極拳 深山			休憩	
14:30~15:30 ZUMBA® 内田		13:45~14:30 アクアエクササイズ 武井	13:00 ~ 17:00	
16:00~17:00 <有料スクール> ハワイアンフラ 丸山		15:00~15:30 水泳教室(初級)	A 面	B 面
17:45~18:30 ボディランジャー 丸橋			バドミントン	卓球
18:45~19:45 <有料スクール> ヨガ 丸橋			休憩	
1回体験 受付中			18:00 ~ 21:00	
1回体験 受付中		A 面	B 面	
		バドミントン	卓球	
	20時30分 退水/20時40分 更衣室退室			
21:00 閉館				

○スタジオプログラムにて【★】マークのあるものは整理券が必要なレッスンです。

整理券はレッスン開始30分前から2Fカウンターにてお渡しします。

○祝日プログラムは担当のインストラクターの都合により急遽中止になる場合がございます。予めご了承ください。

板橋区立東板橋体育館 指定管理者東京ドームグループ