


東板橋体育館 2018年 10月～ プログラムスケジュール

※今後変更になる場合がございます※

月	火	水	木	金	土	日				
10:00 ワンポイントレッスン★	10:00～20:30	10:00～12:00★ ワンポイントレッスン	10:00～20:30 団体貸切	10:00～12:00	10:00～12:00★ ワンポイントレッスン	10:00～12:00★ ワンポイントレッスン				
10:30 10:30～11:00 ウォーク&ジョグ スタッフ		10:30～11:00 アクアエクササイズ 須貝		10:30～11:00 ウォーク&ジョグ スタッフ	10:45～11:15 水泳教室(初級)	10:30～11:00 ウォーク&ジョグ スタッフ				
11:00 10:00～22:20 〈一般公開〉	団体貸切	10:00～22:20 〈一般公開〉	10:00～20:30	ワンポイント レッスン★	11:30～12:15 アクアエクササイズ 砂川	11:15～12:00 水泳教室(初級)				
12:00 10:00～12:00 ワンポイント レッスン★		10:00～12:00 ワンポイント レッスン★		12:20～13:20 《有料スクール》 水泳教室 (初・中・上級)	10:00～22:20 一般公開	10:00～20:30	10:00～20:30	10:00～20:30 一般公開		
13:00		13:45～14:30 アクアエクササイズ 須貝		13:30～14:15 《有料スクール》 アクアエクササイズ 鈴木					14:00～14:45 アクアエクササイズ 板橋	14:00～16:00
14:00		15:00～15:30 水泳教室(初級)		15:00～15:30 水泳教室(初級)	10:00～20:30	15:00～15:30 水泳教室(中級)	10:00～20:30 一般公開	14:00～16:00 ワンポイント レッスン		
14:30				10:00～22:20		10:00～22:20			15:30	10:00～20:30★
15:00		10:00～22:20 一般公開		10:00～22:20	10:00～20:30 団体貸切	10:00～22:20	10:00～20:30 一般公開	10:00～20:30 一般公開		
15:30				18:30～20:30		18:30～20:30			18:30～20:30	
16:00				ワンポイント レッスン★		ワンポイント レッスン★			ワンポイント レッスン★	ワンポイント レッスン★
16:30				20:30～21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)		20:30～21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初心者)			20:30～21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	
17:00		20:30～22:20 一般公開		20:30～22:20 一般公開	20:30～22:20 一般公開					
17:30	20:45～22:15 《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (上級)	20:45～21:45 《有料スクール》 水泳教室 (上級)	20:45～22:15 《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (選手)							
18:00	21:00	21:00	21:00							
18:30	21:30	21:30	21:30							
19:00	22:00	22:00	22:00							
19:30	22:30	22:30	22:30							

⇒ 泳法レッスン
 ⇒ シェイプアップ系

★ ⇒ ワンポイントレッスン どなたでもご参加いただけます！
 赤いキャップの指導員、または監視員にお問い合わせください。

泳法レッスンの級分け(目安) ⇒ ○初心者:水なれ～クロール完成 ○初級:クロール～背泳ぎ完成
 ○初級:クロール・背泳ぎのレベルアップ ○中級:平泳ぎ・バタフライ
 ○上級 :4泳法泳げる方 ○マスターズ:競技会へ向けての練習！

※祝日は21時閉館のため祝日プログラムとなります。ご了承ください。 板橋区立体育施設 東板橋体育館 指定管理者 東京ドームグループ
 ※プログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。