高島平温水プール　平成３０年１０月～　プログラムスケジュール

月

スタジオ
- 9：40～10：40 ヨガ 関根（50名）
- 10：50～11：35 健康体操 関根（50名）
- 11：50～12：35 レップリーボック 新
- 12：50～13：35 ZUMBA 新
- 13：50～14：35 コアコンディショニング 新
- 14：50～15：50 ≪有料スクール≫ コアトレーニング いきいき健康体操 土井(25名)
- 16：00～17：00 ヨガ 土井
- 17：30～18：30 ≪有料スクール≫ Jrダンス（小学1～6年生） MARI（20名）
- 18：45～19：45 ハワイアンフラ 芝崎
- 20：00～21：00 ジャズ ERIKO
- 21：10～22：00 ピラティス 宮永

プール
- 10：00～12：00 ワンポイント指導
- 10：00～20：30 半面一般公開
- 18：30～20：30 ワンポイント指導
- 20：30～22：20 一般公開

火

スタジオ
- 9：50～10：50 ≪有料スクール≫ ママとちびっ子体操 成海(15組)
- 11：00～12：00 ≪有料スクール≫ ベビーとママの産後シェイプ 成海（15組）
- 12：15～13：15 ≪有料スクール≫ 筋力コンディショニング＆ストレッチ 岡野（20名）
- 13：25～14：25 ジャズ ERIKO
- 14：35～15：35 ≪有料スクール≫ 太極拳 奥野（15名）
- 15：45～16：30 ≪有料スクール≫ キッズダンス（未就学児） MARI（20名）
- 16：40～17：40 ≪有料スクール≫ Jrダンス（小学1～3年生） sakiho（15名）
- 17：50～18：50 ≪有料スクール≫ Jrダンス（小学4年生～） MARI（25名）
- 19：00～20：00 ≪有料スクール≫ JrダンスS（中学生） sakiho（25名）
- 20：10～20：55 ZUMBA 星野
- 21：10～22：10 ヨガ SEIHO

第１会議室
- 14：00～15：00 ≪有料スクール≫ 背骨コンディショニング 加藤（10名）

プール
- 10：00～12：00 ワンポイント指導
- 10：00～20：30 半面一般公開
- 18：30～20：30 ワンポイント指導
- 20：30～22：20 一般公開

水

スタジオ
- 9：00～21：00 団体貸切

プール
- 10：00～12：30 団体貸切
- 13：00～14：00 ≪有料スクール≫ アクアビクス スタッフ（60名）
- 14：30～20：30 団体貸切
- 20：45～21：45 ≪有料スクール≫ 成人水泳教室 スタッフ（初級①②各8名/中級①15名）
- 20：30～22：20 一般公開

木

スタジオ
- 9：45～10：45 太極拳 星
- 10：55～11：40 コリオスパイラル 石井
- 11：50～12：50 ラテン 石井
- 13：00～14：00 ≪有料スクール≫ リラックスヨガ 水野（20名）
- 14：10～14：40 おためしエアロ 加藤
- 14：50～15：35 背骨コンディショニング 加藤
- 15：45～16：45 ≪有料スクール≫ 子どもバレエ① ソンタック（15名）
- 16：50～17：50 ≪有料スクール≫ 子どもバレエ② ソンタック（15名）
- 17：55～18：55 ≪有料スクール≫ 子どもバレエ③ ソンタック（15名）
- 19：10～20：00 バラエティダンス 神
- 20：15～21：05 サルサ Kaori
- 21：15～22：15 ラテン Kaori

第１会議室
- 13：45～14：00 簡単エクササイズ スタッフ

プール
- 10：00～12：00 ワンポイント指導
- 10：00～20：30 半面一般公開
- 18：30～20：30 ワンポイント指導
- 20：30～22：20 一般公開

金

スタジオ
- 9：00～21：00 団体貸切

プール
- 10：00～20：30 団体貸切
- 20：45～21：45 ≪有料スクール≫ 成人水泳教室 スタッフ（中級②15名/上級15名）
- 20：30～22：20 一般公開

土

スタジオ
- 9：45～10：35 ヨガ 松本（50名）
- 10：45～11：35 シェイプⅠ 松本
- 11：45～12：15 身体引き締め 石井（毅）
- 12：30～13：30 ≪有料スクール≫ 大人バレエ 青山（15名）
- 13：40～14：40 ≪有料スクール≫ 健康エクササイズ 青山（20名）
- 14：50～15：40 はじめてHIPHOP もえ
- 15：50～16：35 モナリザ MIKA
- 16：50～17：35 レップリーボック スタッフ
- 17：50～18：40 シェイプⅠ 石丸
- 18：50～19：50 ラテン Kaori

プール
- 10：00～12：00 ワンポイント指導
- 10：20～10：50 ウォーク＆ジョグ 小池
- 11：05～11：35 アクアエクササイズ 小池
- 10：00～20：30 一般公開
- 18：30～20：30 ワンポイント指導

日

スタジオ
- 9：00～21：00 団体貸切

第１会議室
- 14：00～15：00 ≪有料スクール≫ 書道教室①～子ども～ 藤掛（15名）
- 15：30～17：00 ≪有料スクール≫ 書道教室②～成人～ 藤掛（15名）

プール
- 10：00～12：00 ワンポイント指導
- 10：30～11：15 アクアビクス スタッフ
- 10：00～20：30 一般公開
- 14：00～16：00 ワンポイント指導
- 10：00～20：30 一般公開

※祝日は21時閉館のため祝日プログラムとなります。
あらかじめご了承ください。

休館日：毎月第2月曜日　10月9日（火）・11月12日（月）・12月10日（月）・12月29日（土）～1月4日（金）
（月曜日が国民の祝日になる際は翌日の火曜日が休館日となります。）

板橋区立高島平温水プール　指定管理者　東京ドームグループ