

スタジオプログラム タイムテーブル

文京江戸川橋体育館

2026年10月1日～

	月	火	水	木	金	土
9:30						
10:00				NEW		
10:30	10:00～10:50 パワーヨガ 剣道場・30名・森	10:10～11:00 膝・腰改善 剣道場・35名・近藤	10:00～10:50 ラテン 剣道場・30名・みっこ		10:00～11:00 ヨガ 柔道場・30名・山岡	
11:00						
11:30	11:00～11:50 ビギナー 剣道場・30名・森	11:10～12:00 FIERCE CAMP(ヒップ&コア) 剣道場・30名・近藤	11:00～12:00 ヨガ 剣道場・30名・江口		11:10～12:00 バランスコーディネーション 柔道場・30名・山岡	
12:00						
12:30			12:30～13:15 初めてエアロ 剣道場・30名・四宮	12:30～13:20 シェイプ 剣道場・30名・坪井		
13:00						
13:30	13:00～13:50 ヒップホップ 剣道場・30名・藤田		13:25～14:25 バレトン 剣道場・30名・四宮	13:30～14:15 バランス ボディ リセット 剣道場・30名・坪井	13:10～14:00 リズム体操&コーディネーション 柔道場・30名・松本	13:30～14:20 コンパクトトレーニング 多目的室・13名・近藤
14:00	14:00～14:45 リフレッシュヨガ 剣道場・30名・Nao					
14:30					14:10～15:00 コロコロ体操 柔道場・14名・松本	14:30～15:00 パラエティー・ストレッチ30 多目的室・15名・近藤
15:00						
15:30		15:30～16:00 パラエティー・ストレッチ30 剣道場・30名・高橋	15:30～16:20 ジャズヒップホップ 剣道場・30名・藤田			
16:00						
16:30		16:10～17:00 フラダンス 剣道場・30名・高橋	16:30～17:20 コア&ストレッチ 剣道場・30名・藤田			
17:00						
17:30		17:10～18:00 ZUMBA® 剣道場・30名・石島				
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						



新たなプログラムにも
トライしませんか？



・・・室内運動シューズが必要なプログラムです。

- ★レッスン開始後の途中入場はできませんので、お時間に余裕を持ってお越しください。
- ★開始時間を過ぎておりますと、受付でお断りする場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ★各レッスン開始10分前より1F受付にて整理券を配布します。但しコンパクトトレーニング（土曜日）のみ開始15分前からとなります。定員になり次第、締切りとさせていただきますのでご了承ください。

文京江戸川橋体育館 TEL03-3945-4008
文京区スポーツ施設 指定管理者 文京区スポーツ推進共同事業体