

# スタジオプログラム タイムテーブル

2025/10/1～

|       | 月                                          | 火                                        | 水                                                | 木                                             | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 土                                         |
|-------|--------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 9:30  | 9:20～10:05<br>ヨガ 24名<br>スポーツ多目的室 SATOSHI   | 担当変更                                     |                                                  | 9:20～10:05<br>ボディシェイプ 28名<br>スポーツ多目的室 Meg     | 9:20～10:00<br>ピラティス 25名<br>スポーツ多目的室 ERIKO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                           |
| 10:30 | 10:15～11:00<br>ボディシェイプ 28名<br>スポーツ多目的室 Meg |                                          |                                                  | 10:15～11:00<br>初めてヨガ 30名<br>スポーツ多目的室 Meg      | 10:15～10:55<br>バレトン 25名<br>スポーツ多目的室 ERIKO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                           |
| 11:30 | 11:10～11:55<br>初めてエアロ 25名<br>スポーツ多目的室 Meg  |                                          |                                                  | 11:15～12:00<br>レップ・リーボック45 20名<br>スポーツ多目的室 近藤 | 11:10～11:55<br>ヨガ 20名<br>スポーツ多目的室 Nao                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                           |
| 12:30 |                                            |                                          |                                                  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |
|       |                                            | 12:30～13:00<br>ボール 25名<br>剣道場 佐藤         |                                                  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12:30～13:15<br>ヨガ 28名<br>スポーツ多目的室 Chizuru |
| 13:30 | 13:00～14:00<br>ヨガ 35名<br>剣道場 高浪            | 13:15～13:55<br>ピラティス 25名<br>剣道場 佐藤       | 13:00～13:50<br>ピラティス 28名<br>スポーツ多目的室 Naoko       | NEW                                           | 13:10～13:55<br>ピラティス 28名<br>スポーツ多目的室 Naoko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 13:25～14:10<br>ビギナー 25名<br>スポーツ多目的室 宮崎    |
| 14:30 | 14:10～14:55<br>簡単ステップ 20名<br>剣道場 川村        | 14:05～14:55<br>ヨガストレッチ 30名<br>剣道場 新岡     | 14:15～15:00<br>トランポリン 10名(※有料)<br>スポーツ多目的室 Naoko |                                               | 14:10～14:55<br>ビギナー 25名<br>スポーツ多目的室 Naoko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14:20～14:55<br>太極舞 24名<br>スポーツ多目的室 宮崎     |
| 15:30 |                                            |                                          | 15:30～16:20<br>フラダンス 25名<br>スポーツ多目的室 新野          |                                               | <p>～『トランポリン(有料)』 参加方法について～<br/>毎週水曜日 14:15～15:00 1回 550円(税込)</p> <p>～ご参加方法～<br/>① レッスン開始20分前までに、受付前の整理券配布列にお並びください。整理券の配布を行います。<br/>(定員を超えた場合は抽選となります)</p> <p>② 整理券配布後、会員証のお預かりと料金のお支払い(550円)を行います。お支払い後はレッスン場へお向かいください。</p>                                                      |                                           |
| 16:30 |                                            |                                          | 16:30～17:10<br>ボルドブラ 25名<br>スポーツ多目的室 ERIKO       |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |
| 17:00 |                                            |                                          | 17:25～17:55<br>ブレバリエ 13名<br>スポーツ多目的室 ERIKO       |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |
| 18:30 | 18:30～19:15<br>ヨガ 30名<br>剣道場 Chizuru       | 18:30～19:10<br>ピラティス 20名<br>スポーツ多目的室 宮崎  | 18:30～19:15<br>太極拳 10名<br>スポーツ多目的室 成松            | 18:30～19:25<br>ヨガ 25名<br>スポーツ多目的室 新岡          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |
| 19:30 | 19:30～20:15<br>簡単ステップ 15名<br>剣道場 小畑        | 19:25～20:15<br>ズンバ 20名<br>スポーツ多目的室 岡本    | 19:30～20:20<br>HipHop 20名<br>スポーツ多目的室 藤田         | 19:40～20:25<br>ピラティス 25名<br>スポーツ多目的室 新岡       | <p>■整理券配布は各レッスン10分前より配布いたします。<br/>※整理券配布時に定員を超える人数がお並びの場合は、[抽選(一次)]となります。<br/>※[抽選(一次)]に落選された際には、次回のみ優先的に受講できる【優先券】をお渡しします。<br/>優先券をお持ちでも整理券は必要となります。<br/>該当レッスン10分前にお越しください。<br/>■連続受講希望者は各レッスン5分前より残数の整理券を配布いたします。<br/>※残数を超える人数がお並びの場合は[抽選(二次)]となります。<br/>■各レッスン10分前の初回受講整理券は、[抽選(二次)]が開始されましたら締切となります。<br/>■整理券配布時間までにお待ちください。<br/>※万が一ご不在の場合には整理券をお渡し出来かねます。</p> |                                           |
| 20:30 | 20:30～21:15<br>初めてHip Hop 25名<br>剣道場 Moe   | 20:30～21:20<br>ベリーダンス 15名<br>スポーツ多目的室 大島 | 20:30～21:20<br>コア&ストレッチ 20名<br>スポーツ多目的室 藤田       | 20:35～21:25<br>ジャズヒップホップ 20名<br>スポーツ多目的室 藤田   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |
| 21:30 |                                            |                                          |                                                  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |

★レッスン開始時間から10分経過した時点で、レッスン会場への入室をお断りします。(※レップ・リーボックのみレッスン開始時間を過ぎてのご参加はできません)

★管理者(各レッスンの担当を含む)が安全に留意した人数設定になっております。定員を超えたお客様をお受けすることはできかねますので予めご了承ください。

★レッスン開始10分前よりレッスン会場へ入室が可能になります。レッスン終了後は速やかにご退出をお願いいたします。

文京スポーツセンター  
文京区スポーツ推進共同事業体