


# スタジオプログラム タイムテーブル

2026/1/4～

	月	火	水	木	金	土
9:30	9:20～10:05 ヨガ 24名 スポーツ多目的室 SATOSHI			9:20～10:05 ボディシェイプ 28名 スポーツ多目的室 Meg	9:20～10:00 ピラティス 25名 スポーツ多目的室 ERIKO	
10:30	10:15～11:00 ボディシェイプ 28名 スポーツ多目的室 Meg			10:15～11:00 初めてヨガ 30名 スポーツ多目的室 Meg	10:15～10:55 バレトン 25名 スポーツ多目的室 ERIKO	
11:30	11:10～11:55 初めてエアロ 25名 スポーツ多目的室 Meg			11:15～12:00 レップ・リーボック45 20名 スポーツ多目的室 近藤	11:10～11:55 ヨガ 20名 スポーツ多目的室 Nao	
12:30		12:30～13:00 ボール 25名 剣道場 佐藤				12:30～13:15 ヨガ 28名 スポーツ多目的室 Chizuru
13:30	13:00～14:00 ヨガ 35名 剣道場 高浪	13:15～13:55 ピラティス 30名 剣道場 佐藤	13:00～13:50 ピラティス 28名 スポーツ多目的室 Naoko		13:10～13:55 ピラティス 28名 スポーツ多目的室 Naoko	13:25～14:10 ビギナー 25名 スポーツ多目的室 宮崎
14:30	14:10～14:55 簡単ステップ 20名 剣道場 川村	14:05～14:55 ヨガストレッチ 30名 剣道場 新岡	14:15～15:00 トランポリン 10名(※有料) スポーツ多目的室 Naoko		14:10～14:55 ビギナー 25名 スポーツ多目的室 Naoko	14:20～14:55 太極舞 24名 スポーツ多目的室 宮崎
15:30			15:30～16:20 フラダンス 25名 スポーツ多目的室 新野		<div> <p>～『トランポリン（有料）』 参加方法について～ 毎週水曜日 14:15～15:00 1回 550円(税込)</p> <p>～ご参加方法～</p> <p>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。 (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>  </div> <p>■整理券配布は各レッスン10分前より配布いたします。 ※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。 ※【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。 優先券をお持ちでも整理券は必要となります。 該当レッスン10分前にお越しください。</p> <p>■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。 ※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。 ■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。</p> <p>■整理券配布時間までに整理列にてお待ちください。 ※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>	
16:30			16:30～17:10 ボルドブラ 25名 スポーツ多目的室 ERIKO			
17:00			17:25～17:55 フレバレイ 13名 スポーツ多目的室 ERIKO			
18:30	18:30～19:15 ヨガ 30名 剣道場 Chizuru	18:30～19:10 ピラティス 20名 スポーツ多目的室 宮崎	18:30～19:15 太極拳 10名 スポーツ多目的室 成松	18:30～19:25 ヨガ 25名 スポーツ多目的室 新岡		
19:30	19:30～20:15 簡単ステップ 15名 剣道場 小畑	19:25～20:15 ズンバ 20名 スポーツ多目的室 岡本	19:30～20:20 HipHop 20名 スポーツ多目的室 藤田	19:40～20:25 ピラティス 25名 スポーツ多目的室 新岡		
20:30	20:30～21:15 初めてHip Hop 25名 剣道場 Moe	20:30～21:20 ベリーダンス 15名 スポーツ多目的室 大島	20:30～21:20 コア&ストレッチ 20名 スポーツ多目的室 藤田	20:35～21:25 ジャズヒップホップ 20名 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会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