

板橋区立赤塚体育館 プログラム

2025年10月～

※整理券制のプログラムは整理券を配布いたします。

ウラ面もあります

月曜日<MON>			火曜日<TUE>			水曜日<WED>			木曜日<THU>		
9:00	第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他	9:00	第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他	9:00	第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他
9:30											
10:00	9:45-10:30 (35) 健康体操 yuka			10:00-11:00 競技場 10:00-11:00 健康体操 渡辺 (美)							
10:30	10:45-11:15 (20) ポールエクササイズ 住吉	10:45-11:45 《有料スクール》 ヨガ	10:25-10:55 (34) アクア30 スタッフ	10:00-10:45 (35) バレトン 長谷	10:00-11:00 《有料スクール》 ヨガ	11:00-11:45 (20) 初めてステップ 河井	11:15-12:15 《有料スクール》 やさしいピラティス 岡野	10:00-11:00 ヨガ 武井	9:50-10:50 (35) 整理券	10:00-11:00 《有料スクール》 ベリーダンス	10:25-10:55 (34) 水中ウォーキング スタッフ
11:00	11:30-12:15 (35) ラテンエアロ 住吉	yuka	11:10-11:40 (34) アクアZUMBA® スタッフ	11:00-11:45 (20) 初めてステップ 河井	11:15-12:15 《有料スクール》 やさしいピラティス 岡野	12:00-12:45 (35) バラエティストレッチ 渡辺 (美)	12:30-13:30 《有料スクール》 フラワー アレンジメント 川中子	10:00-12:00 《有料スクール》 やさしいピラティス 星野	11:05-11:45 (35) ZUMBA GOLD® 星野	11:10-11:40 (34) アクア30 武井	10:45-11:45 《有料スクール》 ヨガ
11:30	12:00			12:00-12:45 (35) バラエティストレッチ 渡辺 (美)	12:30-13:30 《有料スクール》 ハワイアンフラ 川中子	13:00-13:40 (35) おためしエアロ 渡辺 (美)	14:00-15:00 《有料スクール》 いきいき健康体操 内田	14:00-15:00 《有料スクール》 書道教室① 【対象】16歳以上 藤掛	13:10-14:10 (35) 体幹・骨盤 エクササイズ 武井	12:00-13:00 (35) フリースタイル ダンス 福田	10:45-11:45 《有料スクール》 ヨガ
12:30	13:00	12:30-13:30 《有料スクール》 ジャズダンス ERIKO	13:45-14:15 (35) 筋コンディショニング(背骨) 倉治	14:30-15:30 《有料スクール》 絵画教室① 【対象】3歳～成人 天野	14:30-15:30 《有料スクール》 いきいき健康体操 内田	15:30-16:30 少年運動場 16:00-17:15 《有料スクール》 バーチャルボクシング® (初級) Minami	14:00-15:00 《有料スクール》 書道教室① 【対象】16歳以上 藤掛	14:15-15:45 《有料スクール》 書道教室① 【対象】16歳以上 藤掛	14:00-15:00 《有料スクール》 ライフキネティック 樋口	14:00-14:30 (17) アクア30 岩崎	12:45-13:45 《有料スクール》 腰痛アクア
13:30	14:00	14:30-15:15 (35) 背骨コンディショニング 倉治	15:45-16:30 《有料スクール》 キッズリズムダンス 【対象】3～6歳 堤	15:30-16:30 《有料スクール》 バーチャルボクシング® (初級) Minami	15:30-16:15 (35) 少年運動場 16:00-17:15 《有料スクール》 フットサル (U-9)	16:30-17:15 (35) 《有料スクール》 バーチャルボクシング® (中級) Minami	16:00-17:15 《有料スクール》 書道教室② 【対象】5歳～中学生 藤掛	16:15-17:15 《有料スクール》 書道教室② 【対象】5歳～中学生 ZOTT	14:20-15:05 (35) バレトン 武井	14:35-15:05 (17) アクアエクササイズ 岩崎	13:15-14:00 (35) おためしリーボック マーシャルアーツ 川村
14:30	15:00	15:45-16:15 (35) 筋コンディショニング(背骨) 倉治	16:45-17:45 《有料スクール》 ジュニアリズムダンス 【対象】小学1～6年生 堤	16:30-17:30 《有料スクール》 絵画教室③ 【対象】3歳～中学生 天野	16:30-17:30 《有料スクール》 フットサル (U-9)	17:15-18:30 《有料スクール》 バーチャルボクシング® (中級) Minami	17:30-18:30 《有料スクール》 書道教室③ 【対象】5歳～中学生 藤掛	17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9)	15:30-16:15 少年運動場 16:00-17:15 《有料スクール》 そろばん教室① 畠山	15:45-16:45 《有料スクール》 キッズチアダンス 【対象】年中～小学1年生 MISAKI	14:15-15:15 (35) パワーヨガ 岡野
15:30	16:00	17:45-18:45 《有料スクール》 ガールズダンスA 【対象】小学生以上 石井	18:00-18:45 (35) 《有料スクール》 ガールズダンスA 【対象】小学生以上 石井	17:45-18:45 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15)	17:30-18:15 (20) 《有料スクール》 レッブリーボック45 スタッフ	18:25～19:00 (35) ストレッチ & コンディショニング Minami	17:30-18:30 《有料スクール》 書道教室③ 【対象】5歳～中学生 藤掛	17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15)	16:15-17:15 少年運動場 16:00-17:15 《有料スクール》 そろばん教室① 畠山	16:35-17:35 《有料スクール》 ジュニアチアダンスA 【対象】小学2～4年生 MISAKI	14:15-15:15 (35) 少年運動場 16:00-17:15 《有料スクール》 キッズ空手 【対象】3歳～小学2年 強者
16:30	17:00	18:30-19:00 (35) おためしエアロ 鶴見	19:00-19:45 (20) 《有料スクール》 初めてステップ 鶴見	18:55-19:55 《有料スクール》 ガールズダンスB 【対象】小学生以上※ 石井	18:55-19:55 《有料スクール》 ガールズダンスB 【対象】小学生以上※ 石井	20:00-22:20 【プール】 一般公開	10:00-20:30 固体貸切	17:30-18:30 《有料スクール》 ジュニア空手 【対象】小学3歳以上 強者	17:15-18:30 少年運動場 16:00-17:15 《有料スクール》 フットサル (U-9)	17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニアチアダンスA 【対象】小学3年以上 強者	17:45-18:45 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15)
17:30	18:00	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	20:45-19:45 (35) ヨガ 住吉	19:45-20:45 (35) 《有料スクール》 タヒチアンダンス HIKARI	19:00-20:00 (35) ヨガ SEIHO
18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	19:55-20:45 (35) シェイプ I 住吉	20:15-21:15 (35) ZUMBA® 住吉	20:45-21:45 《有料スクール》 成人水泳教室 (初級・中級) スタッフ
19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	22:20終了	22:20終了	22:20終了

当面の間スタジオプログラムは一部、整理券制とさせていただきます。予めご了承ください。

中学生のプログラム参加は保護者の方と同伴なら参加可能です

整理券は8:55より体育館棟1F階段前にて配布いたします。9:10以降はトレーニングルームにて配布いたします。(一日お一人様三枚まで)

19:00以降のレッスンは18:00よりトレーニングルームにて整理券を配布いたします。

オリジナルHIP HOPは当面の間、事前抽選とさせて頂きます。詳細は館内掲示をご確認ください。

