

板橋区立赤塚体育館 プログラム

2026年1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>				
第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他	第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他	第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他	第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他		
9:00											9:00		
9:30											9:30		
10:00	9:45-10:30 (35) 健康体操 yuka 整理券					競技場 10:00-11:00 健康体操 渡辺(美)					10:00		
10:30				10:00-10:45 (35) パレトン 長谷	10:00-11:00 《有料スクール》 ヨガ 岡野		ヨガ 武井				10:30		
11:00	10:45-11:15 (20) ボールエクササイズ 住吉	10:45-11:45 《有料スクール》 ヨガ yuka	10:25-10:55 (34) アクア30 スタッフ 整理券	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	10:00-12:00 ブルー会議室	10:00-11:00 《有料スクール》 ベリーダンス 弘田	10:25-10:55 (34) 水中ウォーキング スタッフ 整理券	10:45-11:45 (34) アクア30 武井		11:00		
11:30	11:30-12:15 (35) ラテンエアロ 住吉			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	14:15-15:45 《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 椎口	14:00-14:30 (17) アクア30 岩崎	12:00-13:00 (35) フリースタイル ダンス 福田	11:30	
12:00				14:30-15:30 《有料スクール》 総画教室① 【対象】3歳～成人 天野	16:00-17:15 少年運動場 Minami	15:30-16:15 (35) バーチャルボクシング® (初級) Minami	16:15-17:15 《有料スクール》 書道教室② 【対象】5歳～中学生 藤掛	16:25-17:25 《有料スクール》 フットサル(U-9) ZOTT	16:15-17:15 少年運動場 16:00-17:15 Minami	16:45-17:45 《有料スクール》 ジュニアアーティスムダンス 【対象】小学1～6年生 天野	16:35-17:35 《有料スクール》 フットサル(U-9) ZOTT	15:30-16:30 少年運動場 16:00-17:15 MISAKI	12:00
12:30	12:30-13:30 《有料スクール》 ジャズダンス ERIKO			16:30-17:30 《有料スクール》 絵画教室③ 【対象】3歳～中学生 天野	17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル(U-9) Minami	17:30-18:15 (20) 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	17:30-18:30 《有料スクール》 フットサル(U-12・U-15) ZOTT	17:30-18:30 少年運動場 16:00-17:15 Minami	17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニアアーティスムダンス 【対象】小学1～6年生 天野	17:45-18:45 《有料スクール》 フットサル(U-9) ZOTT	15:30-16:30 少年運動場 16:00-17:15 MISAKI	13:00
13:00	13:45-14:15 (35) 筋コンディショニング(背骨) 倉治			17:30-18:30 《有料スクール》 フットサル(U-9) Minami	18:00-18:45 (35) おためしエアロ 鶴見	18:25-19:00 (35) レッピーボック45 スタッフ 石井	18:25-19:00 (35) 《有料スクール》 書道教室③ 【対象】5歳～中学生 藤掛	18:45-19:45 (35) ヨガ 住吉	17:30-18:30 少年運動場 16:00-17:15 Minami	17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニアアーティスムダンス 【対象】小学1～6年生 天野	17:45-18:45 《有料スクール》 フットサル(U-9) ZOTT	15:30-16:30 少年運動場 16:00-17:15 MISAKI	14:00
13:30				18:30-19:55 《有料スクール》 ガールズダンスB 【対象】小学生以上 石井	19:00-19:45 (20) 初めてステップ 鶴見	19:00-19:45 (20) 《有料スクール》 ガールズダンスB 【対象】小学生以上※ 石井	19:00-19:45 (20) 《有料スクール》 ガールズダンスB 【対象】小学生以上 石井	19:45-20:45 《有料スクール》 タヒチアンダンス HIKARI	19:00-20:00 (35) ヨガ SEIHO	17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル(U-12・U-15) ZOTT	17:15-18:30 少年運動場 16:00-17:15 MISAKI	16:00	14:30
14:00												15:00	
14:30												15:30	
15:00													
15:30													
16:00	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												
16:30													
17:00	16:45-17:45 《有料スクール》 ジュニアアーティスムダンス 【対象】小学1～6年生 堤												
17:30													
18:00	18:00-18:45 (35) おためしエアロ 鶴見												
18:30	18:30-19:55 《有料スクール》 ガールズダンスB 【対象】小学生以上 石井												
19:00													
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
22:30													
23:00													

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。

