

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		第1スタジオ		第2スタジオ		第1スタジオ		第2スタジオ		第1スタジオ		第2スタジオ	
9:00															
9:30															
10:00		9:45-10:30 (35) 健康体操 yuka		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		整理券 9:50-10:50 (35) ヨガ 武井		10:00-11:00 《有料スクール》 ベリーダンス 弘田		整理券 9:45-10:30 (35) 健康体操 松本			
10:30		整理券 10:45-11:15 (20) ボールエクササイズ 住吉		整理券 10:25-10:55 (34) アクア30 スタッフ				整理券 10:25-10:55 (34) 水中ウォーキング スタッフ				10:15-11:15 《有料スクール》 腰痛アクア 小池			
11:00		10:45-11:45 《有料スクール》 ヨガ yuka		整理券 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		整理券 11:05-11:45 (35) ZUMBAGOLD® 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 松本			
11:30		11:30-12:15 (35) ラテンエアロ 住吉		11:15-12:15 《有料スクール》 やさしいピラティス 岡野		11:15-12:15 《有料スクール》 やさしいピラティス 岡野		11:05-11:45 (35) ZUMBAGOLD® 星野		11:10-11:40 (34) アクア30 武井					
12:00				12:00-12:45 (35) パ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 藤井		整理券 12:05-12:50 (35) ZUMBA® 星野				12:00-13:00 (35) フリースタイル ダンス 福田			
12:30		12:30-13:30 《有料スクール》 ジャズダンス ERIKO		13:00-13:40 (35) おためしエアロ 渡辺(美)		12:30-13:30 《有料スクール》 ハワイアンフラ 川中子		整理券 13:10-14:10 (35) 体幹・骨盤 エクササイズ 武井		【プール】 10:00～22:20 一般公開					
13:00												13:15-14:00 (35) おためしリーボック マーシャルアーツ 川村			
13:30		13:45-14:15 (35) 筋コンディショニング(背骨) 倉治						14:20-15:05 (35) パレトン 武井		14:00-15:00 《有料スクール》 ライフキネティック 樋口		14:15-15:15 (35) パワーヨガ 岡野			
14:00		14:30-15:15 (35) 背骨コンディショニング 倉治		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		15:30-16:15 《有料スクール》 そろばん教室① 畠山		14:00-14:30 (17) アクア30 岩崎					
14:30				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》 そろばん教室② 畠山		14:35-15:05 (17) アクアエクササイズ 岩崎		15:30-16:30 少年運動場 16:00-17:15			
15:00		15:45-16:30 《有料スクール》 絵画教室① 【対象】3歳～成人 天野		16:30～17:15 (35) バーチャルボクシング® (中級) Minami		17:30-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT		17:30-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT		15:45-16:45 《有料スクール》 キッズ空手 【対象】3歳～小学2年 強者		15:30-16:30 少年運動場 16:00-17:15			
15:30		16:30-17:30 《有料スクール》 絵画教室② 【対象】3歳～中学生 天野		17:30-18:15 (20) レップリーボック45 スタッフ		17:30-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:30-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		16:45-17:45 《有料スクール》 ジュニア空手① 【対象】小学3年以上 強者		16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15		16:30-17:35 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	
16:00		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		18:25～19:00 (35) ストレッチ& コンディショニング Minami		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		16:35-17:35 《有料スクール》 ジュニア空手② 【対象】小学3年以上 強者		16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	
16:30		17:45-18:45 《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-12・U-15) ZOTT		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:40-18:40 《有料スクール》 ジュニア空手③ 【対象】小学3年以上 強者		16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	
17:00		18:00-18:45 (35) おためしエアロ 鶴見				17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニア空手④ 【対象】小学3年以上 強者		16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	
17:30		18:55-19:55 《有料スクール》 絵画教室④ 【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-12・U-15) ZOTT		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニア空手⑤ 【対象】小学3年以上 強者		16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	
18:00		19:00-19:45 (20) 初めてステップ 鶴見				17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニア空手⑥ 【対象】小学3年以上 強者		16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	
18:30						17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニア空手⑦ 【対象】小学3年以上 強者		16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	
19:00						17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニア空手⑧ 【対象】小学3年以上 強者		16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	
19:30						17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニア空手⑨ 【対象】小学3年以上 強者		16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	
20:00						17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニア空手⑩ 【対象】小学3年以上 強者		16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	
20:30						17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニア空手⑪ 【対象】小学3年以上 強者		16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	
21:00						17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニア空手⑫ 【対象】小学3年以上 強者		16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	
21:30						17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニア空手⑬ 【対象】小学3年以上 強者		16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	
22:00						17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニア空手⑭ 【対象】小学3年以上 強者		16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	
22:30						17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニア空手⑮ 【対象】小学3年以上 強者		16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	
23:00						17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT		17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニア空手⑯ 【対象】小学3年以上 強者		16:00-17:15 少年運動場 16:00-17:15		17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT	

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、事前抽選とさせていただきます。詳細は館内掲示をご確認ください。

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。

金曜日<FRI>				土曜日<SAT>			日曜日<SUN>		
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			競技場 9:45-10:45						
9:30		9:30-10:30	ゆったり太極拳 片桐・伊藤						
10:00	《有料スクール》 背骨 コンディショニング						9:40-10:40		
10:30	ピラティス 山田	加藤	10:25-10:55 (34) アクア30 小池				《有料スクール》 コアトレ 啓子		
11:00	《整理券(事前抽選)》 11:00-11:45 (35)			《整理券》 11:00-11:50 (20) ビギナー ステップリーボック 渡辺(優)			10:55-11:55		
11:30	オリジナルHIPHOP 山田	《有料スクール》 骨盤ケア	11:05-11:35 (34) アクアエクササイズ 小池				《有料スクール》 ストレッチ&バレエ 中村		
12:00	12:00入場 《整理券》 12:15-13:00 (35)	小川	プール会議室 《整理券》 11:00-12:00 (25)	12:00-12:30 (35) 身体ひきしめ 渡辺(優)	12:00~12:45 (20) ZUMBA® 住吉				
12:30	ゆるトレ 大木		ヴォーカリズム (第2・4週目開催) 森				12:10-13:00 (35) シェイプⅡ 河井		
13:00									
13:30	13:15-14:05 (35)		プール会議室 13:00-17:00 (25)	13:15-14:00 《有料スクール》 キッズバレエ 【対象】4歳～6歳 SAYAKA			13:15-14:15 (35) 初めて ヒップホップ 啓子		
14:00	ビギナー 近藤		ポッチャ (第2週目開催) スタッフ	14:05-15:05 《有料スクール》 ジュニアバレエ① 【対象】小学1～2年生 SAYAKA			14:30-15:20 (35) シェイプⅠ 啓子		
14:30	14:15-15:05 (35)		14:30-15:00 (17) 水中ウォーキング スタッフ	《有料スクール》 ジュニアバレエ② 【対象】小学3～6年生 SAYAKA			15:35-16:05 (35) コアトレ30 啓子		
15:00	バレエティ ストレッチ 近藤		15:10-15:55 (12) 初めてクロール スタッフ	16:20-17:10 (35) 《整理券》 ヨガ 武井			16:20~17:00 (35) ボルドブラ ERIKO		
15:30	15:30-16:15 《有料スクール》 キッズダンス 【対象】4歳～6歳 石井		少年運動場 16:00-17:15				17:15-18:15 (35) ヨガ 住吉		
16:00			《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT				18:30-19:15 (35) パレトン ERIKO		
16:30	16:30-17:30		17:15-18:30						
17:00	《有料スクール》 Jr HIP HOP 【対象】小学生以上 石井		《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT						
17:30									
18:00									
18:30									
19:00	19:00-19:50 (35)								
19:30	ヒップandコア 近藤								
20:00	《整理券》 20:00-20:50 (20)								
20:30	はじめての 大人バレエ 相原		【プール】 10:00～22:20 一般公開			20:20終了			20:20終了
21:00	21:00-22:00								
21:30	《有料スクール》 大人バレエ 相原								
22:00									
22:30			22:20終了						
23:00									

◆プログラム表の見方◆	
●各曜日、第1・第2スタジオ、プール（競技場・会議室含む）ごとに表示しています。	9:00
●《有料スクール》 は、入会登録、会費が必要なプログラムです。	9:30
●初心者マーク は、参加が初めての方にオススメのプログラムです。	10:00
◆各種無料プログラム参加について◆	
●トレーニングジム利用料（一部、プールまたは競技場利用料）が必要です。	10:30
●室内用運動シューズ・ウェアを着用の上、ご参加ください。	11:00
●プログラム開始時刻までに、各開催場所にお集まりください。	11:30
安全管理上、プログラム途中での入退場はご遠慮ください。	12:00
●都合により、担当者やプログラム内容に変更が生じる場合がございます。	12:30
●祝日は21時閉館のため、特別プログラムとなります。	13:00
●同プログラム名でも担当者により内容が異なる場合がございます。	13:30
●一部のプログラムで整理券制を設けております。	14:00
◆整理券制・定員制プログラムについて◆	
●参加人数に制限を設けております。（一部のプログラム） プログラムにより定員が異なります。 また整理券の必要なプログラムは、8:55より体育館棟1F 階段前にて整理券を配布いたします。 9:10以降はトレーニングルームにて配布いたします。 （1日お1人様3枚まで） ※入場時定員に達していない場合は上限を超えてご参加いただけます	14:30
●ヴォーカリズムは9:00より体育館棟1Fフロントにて整理券を配布いたします。	15:00
●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。	15:30
●アクアプログラムは10:00よりプール棟B1階にて整理券を配布いたします。	16:00
●定員になり次第、整理券配布を終了とさせていただきます。	16:30
●入場時間は、無料プログラムについてはレッスン開始5分前、一部の無料プログラム、 ステップ台を使用する無料プログラム、有料スクールは準備が整い次第となります。	17:00
●お時間の前までにスタジオ前にお越しください。	17:30
整理券は入場の際、レッスン参加の前にインストラクターが回収いたします。	18:00
●整理券をお持ちでない場合には、レッスン参加が出来ません。	18:30
●整理券配布は参加されるご本人様に限ります。	19:00
◆板橋区立赤塚体育館 営業案内◆	
【住所】東京都板橋区赤塚5-6-1 【電話】03-3938-1966	19:30
【トレーニングジム営業時間】	20:00
平日 9:00～23:00 土日祝 9:00～21:00	20:30
【室内プール営業時間】	21:00
平日 10:00～22:20 土日祝 10:00～20:20 ※プール退水時間は営業終了10分前 （※区立学校夏休み期間は、9:00～の営業、(火)・(木)は一般公開となります。）	21:30
【休館日】 毎月第3月曜日 ※祝日の場合は翌平日が休館日となります。	22:00
※その他都合により臨時休館となる場合がございます。	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、事前抽選とさせていただきます。詳細は館内掲示をご確認ください。