

板橋区立赤塚体育館 プログラム 2026年4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						競技場 10:00-11:00						
9:30						健康体操 渡辺(美)						
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		9:45-10:45 (35) 整理券 ヨガ 武井	10:00-11:00 《有料スクール》 ベリーダンス 弘田		9:45-10:30 (35) 整理券 健康体操 松本		
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 yuka		11:00-11:45 (22) 整理券 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		11:05-11:45 (35) 整理券 ZUMBAGOLD® 星野	11:05-11:50 (34) NEW ウォーキング& アクアピクス 武井		10:15-11:15 《有料スクール》 腰痛アクア 小池		
11:00	11:30-12:15 (35) ラテンエアロ 住吉			12:00-12:45 (35) 整理券 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 岡野		12:05-12:50 (35) 整理券 ZUMBA® 星野			10:45-11:45 《有料スクール》 ヨガ 松本		
11:30				13:00-13:40 (35) おためしエアロ 渡辺(美)	13:00-13:40 (35) 《有料スクール》 ハワイアンフラ 川中子		13:10-14:10 (35) 整理券 体幹・骨盤 エクササイズ 武井			11:05-11:50 (34) 《有料スクール》 ヨガ 松本		
12:00				5月より無料体験 6月から新規開講 13:55-14:40 《有料スクール》 ジャズヒップホップ MAYUKO	14:15-15:45 《有料スクール》 書道教室① 【対象】16歳以上 藤掛		14:20-15:05 (35) パレトン 武井			12:00-13:00 (35) フリースタイル ダンス 福田		
12:30				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					13:15-14:00 (35) おためしリーボック マーシャルアーツ 川村		
13:00				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》 書道教室③ 【対象】5歳~中学生 藤掛					14:00-14:30 (17) アクア30 岩崎		
13:30				17:30-18:15 (20) 整理券 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					14:35-15:05 (17) アクアエクササイズ 岩崎		
14:00				18:25~19:00 (35) ポディコンディショニング スタッフ	18:25~19:00 (35) ZOTT					14:00-15:00 《有料スクール》 ライフキネティック 樋口		
14:30										15:30-16:15 《有料スクール》 そろばん教室① 畠山		
15:00										16:25-17:25 《有料スクール》 そろばん教室② 畠山		
15:30										17:30-18:30 《有料スクール》 ジュニア空手 【対象】小学生以上 強者		
16:00										17:30-18:30 《有料スクール》 ジュニア空手② 【対象】小学生以上 強者		
16:30										17:45-18:45 《有料スクール》 ジュニア空手③ 【対象】小学生以上 強者		
17:00										17:40-18:40 《有料スクール》 ジュニアアダンスB 【対象】小学5~中学生 MARI		
17:30										19:00-20:00 (35) ヨガ SEIHO		
18:00										20:15-21:15 (35) ZUMBA® 住吉		
18:30										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										【プール】 20:30~22:20 一般公開		
19:30										22:20終了		
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4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>			
	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	整理券 10:00-10:45 (35) ピラティス 山田	《有料スクール》 背骨 コンディショニング 加藤	整理券 10:25-10:55 (34) アクア30 小池
10:30			
11:00	整理券(事前抽選) 11:00-11:45 (35) オリジナルHIPHOP 山田	11:00-12:00 《有料スクール》 骨盤ケア 小川	整理券 11:05-11:35 (34) アクアエクササイズ 小池
11:30			
12:00	12:00入場 整理券 12:15-13:00 (35) ゆるトレ 大木		プール会議室 整理券 11:00-12:00 (25) ヴォーカリズム (第2・4週目開催) 森
12:30			
13:00			
13:30	13:15-14:05 (35) ビギナー 近藤		プール会議室 13:00-17:00 (25) ポッチャ (第2週目開催) スタッフ
14:00			
14:30	14:15-15:05 (35) バレエティ ストレッチ 近藤		14:30-15:00 (17) 水中ウォーキング スタッフ
15:00			
15:30			15:10-15:55 (12) 初めてクロール スタッフ
16:00	15:30-16:15 《有料スクール》 キッズダンス 【対象】4歳～6歳 石井		初めてクロール スタッフ
16:30			少年運動場 16:00-17:15 《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT 17:15-18:30 《有料スクール》 フットサル (U-12・U-15) ZOTT
17:00	16:30-17:30 《有料スクール》 Jr HIP HOP 【対象】小学生以上 石井		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:00-19:50 (35) ヒップandコア 近藤		
19:30			
20:00	整理券 20:00-20:50 (20) はじめての 大人バレエ 相原		【プール】 10:00～22:20 一般公開
20:30			
21:00	21:00-22:00 《有料スクール》 大人バレエ 相原		
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			22:20終了

土曜日<SAT>			
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他
	整理券 11:00-11:50 (22) シェイプステップ 渡辺(優)		名称変更
	12:00-12:30 (35) 身体ひきしめ 渡辺(優)	12:00～12:45 (20) ZUMBA® 住吉	
	13:15-14:00 《有料スクール》 キッズバレエ 【対象】4歳～6歳 SAYAKA		
	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		
	15:10-16:10 《有料スクール》 ジュニアバレエ② 【対象】小学3年生～中学生 SAYAKA		
	16:20-17:10 (35) ヨガ 武井		【プール】 10:00～20:20 一般公開
	17:20-18:00 (35) ビギナー 武井		
	整理券 18:15-19:00 (20) レップリーボックス45 スタッフ		
			20:20終了

日曜日<SUN>			
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他
	9:40-10:40 《有料スクール》 コアトレ 啓子		
	10:55-11:55 《有料スクール》 ストレッチ&バレエ 中村		
	12:10-13:00 (35) シェイプII 河井		
	13:15-14:15 (35) 初めて ヒップホップ 啓子		
	14:30-15:20 (35) シェイプI 啓子		
	15:35-16:05 (35) コアトレ30 啓子		
	16:20～17:00 (35) ポルドブラ ERIKO		
	17:15-18:15 (35) ヨガ 住吉		
	18:30-19:15 (35) パレトン ERIKO		
			20:20終了

～整理券配布について～

※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配布

※アクアプログラムは10:00よりプール棟B1階にて整理券配布

◆プログラム表の見方◆	
9:00	●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。
9:30	●《有料スクール》 は、入会登録、会費が必要なプログラムです。
10:00	●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。
◆各種無料プログラム参加について◆	
10:30	●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。
11:00	●室内用運動シューズ・ウェアを着用の上、ご参加ください。
11:30	●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。
12:00	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。
12:30	●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。
13:00	●祝日は21時閉館のため、特別プログラムとなります。
13:30	●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。
14:00	●一部のプログラムで整理券制を設けております。
◆整理券制・定員制プログラムについて◆	
14:30	●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。 また整理券が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
15:00	●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。
15:30	●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。
16:00	●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。
16:30	●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。
17:00	●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、一部のフリープログラム、 ステップ台を使用するフリープログラム、有料スクールは準備が整い次第となります。
17:30	●お時間の前までにスタジオ前にお越しください。
18:00	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。
18:30	●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。
19:00	●整理券配布は参加されるご本人様に限ります。
◆板橋区立赤塚体育館 営業案内◆	
20:00	【住所】 東京都板橋区赤塚5-6-1 【電話】 03-3938-1966
20:30	【トレーニングジム営業時間】
21:00	平日 9:00～23:00 土日祝 9:00～21:00
21:30	【室内プール営業時間】
22:00	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。）
22:30	【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。
23:00	※その他都合により臨時休館となる場合がございます。

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。