

板橋区立赤塚体育館 プログラム 2026年11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	
9:45-10:30 (35)						10:00-10:45 (35)		10:00-11:00		9:45-10:45 (35)		10:00-11:00		9:45-10:30 (35)			
健康体操						パレトン		《有料スクール》 ヨガ		ヨガ		《有料スクール》 ベリーダンス		健康体操			
yuka						長谷		岡野		武井		弘田		松本			
整理券						整理券				整理券							
10:45-11:15 (20)		10:45-11:45		10:25-10:55 (34)		11:00-11:45 (22)				11:05-11:45 (35)		11:00-11:45		10:15-11:15		10:30	
ボールエクササイズ		《有料スクール》 ヨガ		アクア30		初めてステップ				ZUMBAGOLD®		《有料スクール》 ジャズヒップホップ		《有料スクール》 腰痛アクア			
住吉				岩崎		河井		やさしいピラティス		星野		松本		小池			
11:30-12:15 (35)		yuka		11:05-11:35 (34)		プール会議室		11:15-12:15		11:05-11:50 (34)		《有料スクール》 ジャズヒップホップ					
				アクアエクササイズ		10:00-12:00		《有料スクール》 やさいいピラティス		ウォーキング& アクアピクス		MAYUKO					
ラテンエアロ				岩崎				岡野		星野							
住吉								《有料スクール》 ハワイアンフラ		パラエティストレッチ40							
12:30-13:30								12:30-13:30		星野							
《有料スクール》 ジャズダンス								《有料スクール》 フラワー アレンジメント		内容変更							
ERIKO								川中子									
13:45-14:15 (35)																	
筋コンディショニング(背骨)																	
倉治																	
14:30-15:15 (35)		14:30-15:30						14:15-15:45				14:00-15:00		14:00-14:30 (17)			
背骨コンディショニング		《有料スクール》 絵画教室①						《有料スクール》 書道教室①				樋口		アクア30			
倉治		【対象】3歳～成人						【対象】16歳以上				都度払い制		岩崎			
		天野						藤掛									
15:45-16:30		15:30-16:30						15:30-16:15 (35)				15:30-16:15		少年運動場			
《有料スクール》 キッズリズムダンス		《有料スクール》 絵画教室②						バーチャルボクシング® (初級)				《有料スクール》 そろばん教室①		16:00-17:15		少年運動場	
【対象】3～6歳		【対象】3歳～中学生						Minami				畠山		16:00-17:15		16:00-17:15	
堤		天野						16:30-17:15 (35)				16:25-17:25		《有料スクール》 フットサル			
		16:30-17:30						バーチャルボクシング® (中級)				《有料スクール》 そろばん教室②		《有料スクール》 フットサル		《有料スクール》 フットサル	
16:45-17:45		《有料スクール》 絵画教室③						Minami				畠山		ZOTT		ZOTT	
《有料スクール》 ジュニアリズムダンス		【対象】3歳～中学生						藤掛				17:15-18:30		17:15-18:30		17:15-18:30	
【対象】小学1～6年生		天野						整理券									
堤								17:30-18:15 (20)									
18:00-18:45 (35)		17:45-18:45						レップリーボック45									
おためしエアロ		《有料スクール》 ガールズダンスA						スタッフ									
鶴見		【対象】小学生以上						藤掛									
整理券		ZOTT						18:25-19:00 (35)									
19:00-19:45 (22)		18:55-19:55						ボディコンディショニング									
初めてステップ		《有料スクール》 ガールズダンスB						スタッフ									
鶴見		【対象】小学生以上※															
		石井															
				</													

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11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
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	片桐・伊藤
10:30	整理券 (事前抽選) 11:00-11:45 (35) オリジナルHIPHOP 山田		整理券 10:25-10:55 (34) アクア30 小池
11:00	12:00入場 整理券 12:15-13:00 (35)	11:00-12:00	整理券 11:05-11:35 (34) アクアエクササイズ 小池
11:30		《有料スクール》 骨盤ケア 小川	
12:00	ゆるトレ 大木		プール会議室 整理券 11:00-12:00 (25)
12:30			ヴォーカリズム (第2・4週目開催) 森
13:00	13:15-14:05 (35)		プール会議室 13:00-17:00 (25)
13:30	ビギナー 近藤		ポッチャ (第2週目開催) スタッフ
14:00	14:15-15:05 (35)		
14:30	バラエティ 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			15:10-15:55 (12) 初めてクロール スタッフ
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
16:00			《有料スクール》 フットサル (U-9) ZOTT 17:15-18:30
16:30	16:30-17:30 《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
17:00			
17:30			
18:00	19:00-19:50 (35)		
18:30	ヒップandコア 近藤		
19:00	整理券 20:00-20:50 (20)		
19:30	はじめての 大人バレエ 相原		【プール】 10:00～22:20 一般公開
20:00			
20:30	21:00-22:00 《有料スクール》 大人バレエ 相原		
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			22:20終了
23:00			

土曜日<SAT>		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他
<div>整理券</div> <div>11:00-11:50 (22)</div> <div>シェイプステップ</div> <div>渡辺 (優)</div>		
<div>12:00-12:30 (35)</div> <div>身体ひきしめ</div> <div>渡辺 (優)</div>	12:00-12:45 (20)	
	ZUMBA®	
	住吉	
<div>13:15-14:00</div> <div>《有料スクール》</div> <div>キッズバレエ</div> <div>【対象】4歳～6歳</div> <div>SAYAKA</div>		
<div>14:05-15:05</div> <div>《有料スクール》</div> <div>ジュニアバレエ①</div> <div>【対象】小学1～2年生</div> <div>SAYAKA</div>		
<div>15:10-16:10</div> <div>《有料スクール》</div> <div>ジュニアバレエ②</div> <div>【対象】小学3年生～中学生</div> <div>SAYAKA</div>		
<div>整理券</div> <div>16:20-17:10 (35)</div> <div>ヨガ</div> <div>武井</div>		
<div>17:20-18:00 (35)</div> <div>ビギナー</div> <div>武井</div>		
<div>整理券</div> <div>18:15-19:00 (20)</div> <div>レップリーブック45</div> <div>スタッフ</div>		
		【プール】 10:00～20:20 一般公開
		20:20終了

[illegible]

◆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。	
●《有料スクール》 は、入会登録、会費が必要なプログラムです。	
●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◆	
●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。	
●室内用運動シューズ・ウェアを着用の上、ご参加ください。	
●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。	
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。	
●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。	
●祝日は21時間館のため、特別プログラムとなります。	
●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。	
●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◆	
●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	
●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。	
●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。	
●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。	
●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。	
●入場時間は、フリー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。	
●お時間の前までにスタジオ前にお越しください。	
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。	
●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。	
●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◆	
【住所】東京都板橋区赤塚5-6-1	【電話】03-3938-1966
【トレーニングジム営業時間】	
平日 9:00～23:00 土日祝 9:00～21:00	
【室内プール営業時間】	
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。）	
【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。	
※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。

板橋区立赤塚体育館 指定管理者 東京ドームグループ