

板橋区立小豆沢体育館 プログラム表



←こちらの二次元バーコードからもご確認くださいませ。

令和6年4月1日～

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	2Fスタジオ	プレイルーム	2Fスタジオ	プレイルーム/武道場	2Fスタジオ	プレイルーム	武道場	2Fスタジオ	プレイルーム/競技場/第二多目的室	2Fスタジオ	プレイルーム	2Fスタジオ	プレイルーム
9:00													
9:30	9:15-10:00 ピラティス 木村 12名	9:15-10:15 ★有料スクール わんぱくちゃん と一緒にママエアロ 角田	9:15-10:15 ●有料スクール ベリーダンス 弘田	9:30-10:30 ●有料スクール ヨガ① 松本(あ)	9:15-10:15 ZUMBA®60 住吉 12名					9:30-10:30 ☆健康ヨガ 土井 12名		9:30-10:30 オリジナルエアロ 本田 12名	
10:00													
10:30	10:15-11:15 ☆太極拳 木村 18名	10:30-11:30 ★有料スクール よちよちちゃんと 一緒にママエアロ 角田	10:30-11:15 ZUMBA® 石井 12名	10:45-11:45 ●有料スクール ポテンメンテナンス & ベシツクセブン 内田	10:30-11:15 ポール&ボール 坪井 10名		10:00-11:00 ●有料スクール ハワイアンフラ② 川端			10:45-11:30 シェイプ I 松本(あ) 12名		10:45-11:45 筋トレーニング 本田 12名	
11:00													
11:30	11:30-12:30 ●有料スクール 気功 木村	11:45-12:45 ★有料スクール 赤ちゃんと 一緒にママエアロ 角田	11:30-12:15 HIP HOP 石井 12名	12:25-13:25 ●有料スクール バランス コーディネーション 平	11:30-12:30 太極拳 木村 18名		11:30-12:30 ◇特別スクール◇ ライフキネティック 樋口			11:45-12:30 筋コンティショニング 松本(あ) 14名	11:15-12:15 ●有料スクール パワーヨガ① 土井		11:00-11:45 シェイプ ステップリーボック 石丸 12名
12:00													
12:30	12:45-13:30 オリジナル 健康体操 土井 12名		12:30-13:30 太極拳 木村 18名	13:45-14:45 ●有料スクール 太極拳(剣) 木村	12:45-13:30 おためしエアロ 小樋 12名					12:45-13:30 オリジナル 健康体操 土井 12名		12:15-12:45 初めてHIPHOP MASA-C 12名	12:00-12:45 かんたんパワーヨガ 松本(あ) 12名
13:00													
13:30	13:45-14:45 筋コンティショニング 小樋 12名 <small>※スポーツタオルをご持参ください。</small>		13:45-14:30 オリジナルエアロ 平 12名	14:45-15:30 ●有料スクール 骨盤エクササイズ 平 12名	13:45-14:45 ●有料スクール いきいき健康体操 渡辺		14:15-15:15 ●有料スクール はじめて ハワイアンフラ 川端(助手付)	14:15-15:15 ●有料スクール 太極拳(楊式) 木村		14:15-15:00 ビギナー 酒井 12名	14:00-15:00 ●有料スクール やさしい整体ヨガ 菅原		13:00-13:45 ハイブリッドボクシング® (スタートクラス) 松本(あ) 12名
14:00													
14:30	15:00-15:45 オリジナルダンス初級 小樋 12名		15:45-16:30 レップリーボック45 スタッフ 12名	15:15-16:15 ●有料スクール ハワイアンフラ① 川端	15:00-16:00 ●有料スクール スタイリッシュサルサ Kaori		15:30-16:30 ●有料スクール キッズダンス① (年少~年長) 小樋			15:15-16:00 骨盤エクササイズ 酒井 12名		15:00-16:00 ●有料スクール Dance school④ (小学1~3年) Haruka	15:00-15:45 ジャズHIP HOP 藤田 12名
15:00													
15:30	16:00-16:45 ZUMBA® 勝山 12名	16:20-17:20 ●有料スクール Dance school① (小学1~2年) Haruka			17:00-18:00 ●有料スクール 太極拳(32式) 木村		16:45-17:45 ●有料スクール ジュニアダンス① (小学1~3年) 小樋			16:15-17:15 ●有料スクール Dance school⑤ (小学4~6年) Haruka		16:00-17:00 ●有料スクール ヨガ③ 今田	
16:00													
16:30	17:00-17:45 背骨コンティショニング 勝山 12名 <small>※スポーツタオルをご持参ください。</small>	17:25-18:25 ●有料スクール Dance school② (小学3~4年) Haruka					18:00-19:00 ●有料スクール ジュニアダンス② (小学4~6年) 小樋			17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田			
17:00													
17:30	18:00-18:45 ZUMBA® 森田 12名	18:30-19:30 ●有料スクール Dance school③ (小学5~6年) Haruka											
18:00													
18:30	19:00-19:45 ピラティス ERIKO 12名		19:00-19:45 ピラティス ERIKO 12名										
19:00													
19:30	19:30-20:15 レップリーボック45 スタッフ 12名		20:00-20:45 ジャズダンス ERIKO 12名										
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
22:30													
23:00													

●有料スクール 一般対象 ■有料スクール 子ども対象 ★有料スクール 親子対象

休館日：毎月第二月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)

板橋区立小豆沢体育館
指定管理者 東京ドームグループ

マークのついたプログラムは裸足で参加できるプログラムです。(靴下可)
 マークがついたフリープログラムは、開館時に整理券を配布しております。
 ☆マークがついているフリープログラムは3F多目的室で開催する場合がございます。その際は定員を増やして実施いたします。

チャダンス①・②
室場と時間変更

種目変更