

板橋区立小豆沢体育館 プログラム表

令和7年4月1日～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ
9:30	9:15-10:00 ピラティス 木村 15名	9:15-10:15 ●有料スクール ベリーダンス 弘田	9:15-10:15 ZUMBA®60 住吉 15名	9:15-10:15 ZUMBA®60 住吉 15名			
10:00		9:30-10:30 ●有料スクール ヨガ① 松本(あ)	10:00-11:00 ●有料スクール ハワイアンフラ② 川端	10:00-10:45 おためしステップ 本田 14名	9:45~10:30 新 ☆姿勢改善ストレッチ 田崎 15名	9:30-10:30 オリジナルエアロ 本田 15名	10:00-10:45 シェイプ I 石丸 15名
10:30	10:15-11:15 ☆太極拳 木村 20名	10:30-11:15 ZUMBA® 石井 15名	10:30-11:15 ポール&ボール 福田 10名 担当インストラクター変更	11:00-11:45 肩腰ケア体操 本田 15名	10:45-11:30 シェイプ I 松本(あ) 15名	10:45-11:45 筋トレーニング 本田 14名	11:00-11:45 シェイプ ステップリーボック 石丸 14名
11:00		10:30-11:30 ★有料スクール よちよちちゃんと 一緒ママエアロ 角田	10:45-11:45 ●有料スクール ポテンティエンダンス& ベージュセブン 内田	11:30-12:30 太極拳 木村 20名	11:00-11:45 肩腰ケア体操 本田 15名	11:00-12:00 新 ●有料スクール ピラティス 田崎	
11:30	11:30-12:30 ●有料スクール 気功 木村	11:30-12:15 HIP HOP 石井 15名	11:30-12:30 太極拳 木村 20名	12:00-12:45 筋コンテイング Kaori 15名	11:45-12:30 筋コンテイング 松本(あ) 15名		
12:00		11:45-12:45 ★有料スクール 赤ちゃんと 一緒ママエアロ 角田	12:25-13:25 ●有料スクール バランス コーディネーション 平	12:45-13:30 おためしエアロ 小樋 15名	12:00-12:45 筋コンテイング Kaori 15名	12:15-13:15 HIP HOP MASA-C 13名	12:00-12:45 かんたんパワーヨガ 松本(あ) 15名
12:30	12:45-13:30 オリジナル 健康体操 渡辺(美) 15名	12:30-13:30 太極拳 木村 20名	13:45-14:45 ●有料スクール いきいき健康体操 渡辺	13:00-14:00 ●有料スクール 太極拳(扇) 木村	13:00-14:00 ラテン Kaori 15名	13:30~14:15 テクニカルHIP HOP MASA-C 13名	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) 15名
13:00		13:45-14:30 オリジナルエアロ 平 15名	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	14:15-15:15 おためしエアロ 本田 15名	14:00-15:00 ●有料スクール やさしい整体ヨガ 菅原	14:00-14:45 体幹トレ&ストレッチ 藤田 15名
13:30		14:45-15:30 骨盤エクササイズ 平 15名	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	15:30-16:30 骨盤ストレッチ 本田 15名	15:15-16:00 ストレッチエリア開放	15:00-15:45 ジャズHIP HOP 藤田 15名
14:00	13:45-14:45 筋コンテイング 小樋 12名 ※スポーツタオルをご持参ください。	15:15-16:15 ●有料スクール ハワイアンフラ① 川端	17:00-18:00 ●有料スクール 太極拳(32式) 木村	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	17:00-17:45 ストレッチエリア開放	16:00-17:00 ●有料スクール ヨガ③ 今田	15:00-15:45 ジャズHIP HOP 藤田 15名
14:30		15:45-16:30 レップリーボック45 スタッフ 14名	18:00-19:00 ●有料スクール ジュニアダンス③ (小学5~6年) 小樋	18:15-18:45 レップリーボック30 スタッフ 14名	17:00-18:00 ストレッチエリア開放	16:15-17:15 ●有料スクール Dance school④ (小学1~3年) Haruka	16:00-17:00 ●有料スクール ヨガ③ 今田
15:00	15:00-15:45 オリジナルダンス初級 小樋 15名	17:00~18:30 ストレッチエリア開放	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	18:10-19:10 ●有料スクール チアダンス② (小2~小4) まつり	17:00-18:00 ストレッチエリア開放	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
15:30	16:00-16:45 新 おためしエアロ 福田 15名	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	18:20-20:20 ●有料スクール チアダンス③ (小5~中学生) まつり	17:00-18:00 ストレッチエリア開放	17:25-18:15 ビギナー ステップリーボック 清水(幸) 14名	17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田
16:00		18:30-19:30 ●有料スクール Dance school③ (小学5~6年) Haruka	19:00-19:45 ピラティス ERIKO 15名	19:00-19:45 背骨コンテイング 渡辺(美) 15名	17:00-18:00 ストレッチエリア開放	18:30-19:30 ZUMBA®60 清水(信) 15名	17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田
16:30		19:00-19:45 新 ビギナー 森田 15名	20:00-20:45 ジャズダンス ERIKO 15名	20:00-20:45 ヨガ 渡辺(美) 15名	18:10-19:10 ●有料スクール チアダンス② (小2~小4) まつり	19:00-20:00 HIP HOP 藤田 15名	17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田
17:00	17:00-17:45 背骨コンテイング 勝山 15名 ※スポーツタオルをご持参ください。	21:00-21:45 バレトン ERIKO 15名	20:15~21:15 新 骨盤調整 清水(信) 15名		19:20-20:20 ●有料スクール チアダンス③ (小5~中学生) まつり	19:45-20:30 ストレッチ 清水(信) 16名	17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田
17:30					19:20-20:20 ●有料スクール チアダンス③ (小5~中学生) まつり		17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田
18:00	18:00-18:45 ZUMBA® 森田 15名				19:20-20:20 ●有料スクール チアダンス③ (小5~中学生) まつり		17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田
18:30					19:20-20:20 ●有料スクール チアダンス③ (小5~中学生) まつり		17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田
19:00	19:00-19:45 新 ビギナー 森田 15名				19:20-20:20 ●有料スクール チアダンス③ (小5~中学生) まつり		17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田
19:30					19:20-20:20 ●有料スクール チアダンス③ (小5~中学生) まつり		17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田
20:00					19:20-20:20 ●有料スクール チアダンス③ (小5~中学生) まつり		17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田
20:30					19:20-20:20 ●有料スクール チアダンス③ (小5~中学生) まつり		17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田
21:00					19:20-20:20 ●有料スクール チアダンス③ (小5~中学生) まつり		17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田
21:30					19:20-20:20 ●有料スクール チアダンス③ (小5~中学生) まつり		17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田
22:00					19:20-20:20 ●有料スクール チアダンス③ (小5~中学生) まつり		17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田
22:30					19:20-20:20 ●有料スクール チアダンス③ (小5~中学生) まつり		17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田
23:00					19:20-20:20 ●有料スクール チアダンス③ (小5~中学生) まつり		17:15-18:15 ●有料スクール ヨガ④ 今田

●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)

 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。
 毎月第二土曜日プレイルームにて

板橋区立小豆沢体育館
指定管理者 東京ドームグループ