

板橋区立小豆沢体育館 プログラム表

令和8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
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/	2Fスタジオ	プレイルーム	2Fスタジオ	プレイルーム
9:00												
9:15-10:00		9:15-10:15	9:30-10:30	9:15-10:15								
☀️ ピラティス 木村 15名		●有料スクール ベリーダンス 弘田	●有料スクール ヨガ① 松本(あ)	☀️ ZUMBA®60 住吉 15名								
10:15-11:15		10:30-11:15	10:45-11:45	10:30-11:15	10:00-11:00				9:45~10:30			
☆太極拳 木村 20名	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	ZUMBA® 石井 15名	●有料スクール ボディメンテナンス & ペーシックセブン 内田	ポール&ボール 福田 10名	●有料スクール ハワイアンフラ② 川端			<室内競技場> 10:00-11:00	☆姿勢改善ストレッチ Michi 15名			
11:30-12:30		11:30-12:15		11:30-12:30				10:45-11:30				
●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 一緒ママエアロ 角田	HIP HOP 石井 15名		太極拳 木村 20名	◇特別スクール◇ ライフキネティック 樋口			11:00-11:45	シエイプ I 松本(あ) 15名	11:00-12:00		
12:45-13:30		12:30-13:30		12:45-13:30				11:45-12:30	筋コンテションング 松本(あ) 15名	●有料スクール ピラティス Michi		
オリジナル 健康体操 渡辺(美) 15名		太極拳 木村 20名	12:25-13:25	おためしエアロ 小樋 15名				12:00-12:45				
13:45-14:45		13:45-14:30	<第2武道場> 13:45-14:45	13:00-14:00				12:45-13:45				
筋コンテションング 小樋 12名 ※スポーツタオルをご持参ください。		オリジナルエアロ 平 15名	●有料スクール バランス コーディネーション 平	●有料スクール 太極拳(扇) 木村				14:15-15:00				
15:00-15:45		14:45-15:30		14:15-15:15				14:15-15:00				
オリジナルダンス初級 小樋 15名		骨盤エクササイズ 平 15名	●有料スクール 太極拳(剣) 木村	●有料スクール いきいき健康体操 渡辺				15:15-16:00				
16:00-16:45		15:45-16:30	15:15-16:15	14:15-15:15				15:30-16:30				
おためしエアロ 福田 15名	16:20-17:20	レップリーボック45 スタッフ 14名	●有料スクール ハワイアンフラ① 川端	●有料スクール はじめて ハワイアンフラ 川端(助手付)				15:00-16:00				
17:00-17:45	■有料スクール Dance school① (小学1~2年) Haruka	17:00~18:30		●有料スクール キッズダンス① (年少~年長) 小樋				15:15-16:00				
背骨コンテションング 勝山 15名 ※スポーツタオルをご持参ください。	17:25-18:25	ストレッチエリア開放		■有料スクール ジュニアダンス① (小学1~3年) 小樋				16:00-17:00				
18:00-18:45	■有料スクール Dance school② (小学3~4年) Haruka			17:00-18:00				16:15-17:15				
ZUMBA® 森田 15名	18:30-19:30			●有料スクール 太極拳(32式) 木村				16:20-17:10	■有料スクール Dance school④ (小学1~3年) Haruka			
19:00-19:45	■有料スクール Dance school③ (小学5~6年) Haruka			18:00-19:00				16:40-17:40	■有料スクール Dance school⑤ (小学4~6年) Haruka			
ビギナー 森田 15名		19:00-19:45		■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				
20:00		ピラティス ERIKO 15名		18:45-19:45				17:00~18:30				
20:30		20:00-20:45		18:00-19:00				ストレッチエリア開放				
21:00		ジャズダンス ERIKO 15名		■有料スクール チアダンス① (年中~小1) みえっち				17:25-18:15				
21:30		21:00-21:45		17:50-18:50				ビギナー ステップリーボック 清水(幸) 14名				
22:00		バレトン ERIKO 15名		■有料スクール チアダンス② (小2~小4) みえっち				18:30-19:30				
22:30				19:00-20:00				ZUMBA®60 清水(信) 17名				
23:00				■有料スクール チアダンス③ (小5~中学生) みえっち				19:00-20:00				
				20:00-20:45				HIP HOP 藤田 15名				
				20:15~21:15				20:15-21:00				
				骨盤調整 清水(信) 15名				レップリーボック45 スタッフ 14名				
								19:45-20:30				
								ストレッチ 清水(信) 15名				

時間・担当講師変更

定員変更

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ユニバーサルスポーツ(ポッチャ)での一般開放がございます。

●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