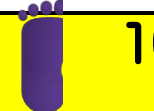
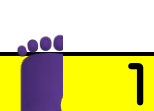


板橋区立小豆沢体育館 プログラム表

令和8年10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	ブレイルーム	2Fスタジオ	ブレイルーム/武道場	2Fスタジオ	ブレイルーム	武道場	2Fスタジオ	ブレイルーム/競技場/	2Fスタジオ	ブレイルーム	2Fスタジオ	ブレイルーム	2Fスタジオ	
9:00															9:00
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	 9:30-10:30 ●有料スクール ヨガ① 松 本(あ)	 9:15-10:15 ZUMBA®60 住 吉 17名										9:30
10:00						 10:00-11:00 ●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 健康体操	 9:45~10:30 ☆姿勢改善ストレッチ Michi 15名		オリジナルエアロ 本 田 15名	ブレイルーム 10:00-12:00	10:00-10:45 シェイプ I 石 丸 15名	10:00
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	10:30-11:15 ZUMBA® 石 井 17名	 10:45-11:45 ●有料スクール ボディメンテナンス & ベージュセブン 内田	10:30-11:15 ポール&ボール 福 田 10名				Kaori	10:45-11:30 シェイプ I 松 本(あ) 17名		10:45-11:45 筋トレーニング 本 田 14名	ユニバーサルスポーツ 一般公開:ポッチャ ※毎月第二土曜日に開催	11:00-11:45 シェイプ ステップリーボック 石 丸 14名	11:00
11:00								 11:00-11:45 肩腰ケア体操 本 田 15名	バスアオルを持参ください。						11:30
11:30	11:30-12:30 ●有料スクール 気功 木 村		11:30-12:15 HIP HOP 石 井 17名		11:30-12:30 太極拳 木 村 20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) 15名	11:00-12:00 ●有料スクール ピラティス Michi				12:00
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	12:30-13:30 太極拳 木 村 20名	 12:25-13:25 ●有料スクール バランス コーティネーション 平	12:45-13:30 おためしエアロ 小 樋 15名		13:00-14:00 ●有料スクール 太極拳(扇) 木 村	12:00-12:45 筋コンティショニング Kaori 15名		12:45-13:45 ヨ ガ 沼 田 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	12:00
12:30															12:30
13:00	12:45-13:30 オリジナル 健康体操 渡 辺(美) 15名		13:45-14:30 オリジナルエアロ 平 15名	<第2武道場> 13:45-14:45 ●有料スクール 太極拳(剣) 木 村	13:45-14:45 ●有料スクール いきいき健康体操 渡 辺			13:00-14:00 ラテン Kaori 17名	ブレイルーム 13:15-14:15 ■有料スクール 整体ヨガ 菅 原			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® (タートルクラス) 松 本(あ) 17名	13:00
13:30	 13:45-14:45 筋コンティショニング 小 樋 12名 ※スポーツタオルをご持参ください。		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	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 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	14:00
14:00			14:45-15:30 骨盤エクササイズ 平 15名	 15:15-16:15 ●有料スクール ハワイアンフラ① 川 端				14:15-15:15 おためしエアロ 本 田 15名				15:15-16:00 ストレッチエリア開放	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 15名	15:00
14:30								15:30-16:30 骨盤ストレッチ 本 田 15名		15:15-16:00 骨盤エクササイズ 酒 井 15名					15:30
15:00	15:00-15:45 オリジナルダンス初級 小 樋 15名		15:45-16:30 レップリーボック45 スタッフ 14名		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						16:20-17:10 筋トレーニング 清 水(幸) 14名	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
15:30		16:20-17:20 ■有料スクール Dance school① (小学1~2年) Haruka													16:30
16:00	16:00-16:45 おためしエアロ 福 田 15名														17:00
16:30	 17:00-17:45 背骨コンティショニング 勝 山 15名 ※スポーツタオルをご持参ください。	17:25-18:25 ■有料スクール Dance school② (小学3~4年) Haruka	17:00~18:30 ストレッチエリア開放					17:00-17:45 ストレッチエリア開放	16:40-17:40 ■有料スクール チアダンス① (年中~小1) みえっち	17:00~18:30 ストレッチエリア開放					17:30
17:00															18:00
17:30															18:30
18:00	18:00-18:45 ZUMBA® 森 田 15名	18:30-19:30 ■有料スクール Dance school③ (小学5~6年) Haruka						18:15-18:45 レップリーボック30 スタッフ 14名	17:50-18:50 ■有料スクール チアダンス② (小2~小4) みえっち			18:30-19:30 ZUMBA®60 清 水(信) 17名			18:00
18:30								 19:00-19:45 背骨コンティショニング 渡 辺(美) 15名 ※スポーツタオルをご持参ください。	19:00-20:00 ■有料スクール チアダンス③ (小5~中学生) みえっち						18:30
19:00	19:00-19:45 ビギナー 森 田 15名		 19:00-19:45 ピラティス ERIKO 15名					 20:00-20:45 ヨガ 渡 辺(美) 15名		19:00-20:00 HIP HOP 藤 田 15名		19:45-20:30 ストレッチ 清 水(信) 15名			19:00
19:30															19:30
20:00															20:00
20:30			20:00-20:45 ジャズダンス ERIKO 15名												20:30
21:00			 21:00-21:45 バレトン ERIKO 15名		20:15~21:15  骨盤調整 清 水(信) 15名										21:00
21:30															21:30
22:00															22:00
22:30															22:30
23:00															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

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。

毎月第二土曜日ブレイルームにて
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。

板橋区立小豆沢体育館
指定管理者 東京ドームグループ

休館日:毎月第二月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)