

# 上板橋体育館 2024年 1月 ~ プログラムスケジュール

2024. 1. 5 ~ (最新版)

	月曜日 < MON >					火曜日 < TUE >					水曜日 < WED >					木曜日 < THU >					金曜日 < FRI >					土曜日 < SAT >					日曜日 < SUN >									
	スタジオ	フール	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	フール	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	フール	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	フール	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	フール	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	フール	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジオ	フール	競技場	第1 武道場	第2 武道場					
9:00																																								
9:30																																								
10:00	健康ヨガ																																							
10:30	丸井																																							
11:00	おためしエアロ																																							
11:30	石丸																																							
12:00	シェイフ1																																							
12:30	石丸																																							
13:00	12:45 (有料スクール) ハワイアンフラ	12:45 アクアエクササイズ																																						
13:30	タエカ																																							
14:00	13:55 (有料スクール) 1日1地体操																																							
14:30	丸井																																							
15:00	15:05 (有料スクール) 気功																																							
15:30	砂川																																							
16:00	16:15 (キッズスクール) キッズ空手																																							
16:30																																								
17:00	上安																																							
17:30	17:25 (キッズスクール) ジュニア空手																																							
18:00	上安																																							
18:30																																								
19:00																																								
19:30	HOOP BOON																																							
20:00	石丸																																							
20:30	バレット																																							
21:00	MaYu																																							
21:30	初めてヒップホップ																																							
22:00	MaYu																																							
22:30																																								
23:00																																								