

# 上板橋体育館 2024年 6月 ~ プログラムスケジュール

2024.6/1~(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			9:00~12:00										9:00~12:00										9:00~12:00																	
9:30			バレーボール																																					
10:00	健康ヨガ		10:00	団体貸切	団体貸切				団体貸切	団体貸切	9:45 背骨コンディショニング 渡辺(美)												10:00	団体貸切	団体貸切															
10:30	丸井		健康体操																																					
11:00	おためしエアロ		上野(治)								10:10 おためしステップ 中橋																													
11:30	石丸		9:00~12:00								10:30 ストレッチ&ワーク 須貝																													
12:00	11:45 シェイフ1		バレーボール								11:10 アウェアクササイズ 須貝																													
12:30	石丸										11:45 シェイフ1 渡辺(優)																													
13:00	12:45 (有料スクール)ハイアンフラ	12:45 アウェアクササイズ 砂川	13:00~17:00								12:20 ジャズ Mursumi																													
13:30	タエカ										13:45 HIPHOP 金子																													
14:00	13:55 (有料スクール)1対1地味体操										14:00 レッパリーボック 近藤																													
14:30	丸井		団体貸切								14:45 14:45 泳法教室(中級) スタッフ																													
15:00	15:05 (有料スクール)バレーボール		バレーボール & バスケボール								15:00 15:00 泳法教室(初級) スタッフ																													
15:30	(有料スクール)気功										15:20 (有料スクール)ヨガ 菅原																													
16:00	砂川										16:15 (有料スクール)キッズバレエ 小川																													
16:30	16:15 (キッズスクール)キッズ空手										16:30 (キッズスクール)キッズバレエ 井上(愛)																													
17:00	上安										17:20 (キッズスクール)ジュニアバレエ(A) 井上(愛)																													
17:30	17:25 (キッズスクール)ジュニア空手										17:20 (キッズスクール)ジュニアバレエ(B) 井上(愛)																													
18:00	上安		18:00~21:00	18:00~21:00	18:00~21:00						18:00 (キッズスクール)ジュニアバレエ(A) 井上(愛)																													
18:30											19:00 (キッズスクール)水泳教室(初級/中級) 木村																													
19:00											20:10 初めて水極楽 木村																													
19:30	HOOP BOON		バレーボール & バスケボール	合気道	空手道						20:40 (有料スクール)水泳教室(初級/中級) スタッフ																													
20:00	石丸										21:15 (有料スクール)水泳教室(初級/中級) スタッフ																													
20:30	20:25 バレトン	20:40 (有料スクール)水泳教室(初級/中級) スタッフ									21:15 (有料スクール)水泳教室(初級/中級) スタッフ																													
21:00	MaYu		21:00~23:00								21:15 (有料スクール)水泳教室(初級/中級) スタッフ																													
21:30	21:25 初めてヒップホップ										21:15 (有料スクール)水泳教室(初級/中級) スタッフ																													
22:00	MaYu		バレーボール & バスケボール								21:15 (有料スクール)水泳教室(初級/中級) スタッフ																													
22:30											21:15 (有料スクール)水泳教室(初級/中級) スタッフ																													
23:00											21:15 (有料スクール)水泳教室(初級/中級) スタッフ																													