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> 土曜日<SAT> 日曜日 < SUN > 第2 武道場 第1 第2 武道場 武道場 第2 武道場 第1 武道場 スタジオ 第1 武道場 競技場 スタジオ 競技場 スタジオ プール 競技場 第 1 武道場 スタジオ マール 競技場 スタジオ 競技場 プール 競技場 スタジオ プール 競技場 スタジオ プール 弟】 武道場 9:00 9:30 9:30 9:30 9:30 9:30 ストレッチ 9:45 中橋 团 Ŧ 团 団 团 团 团 团 团 đ 团 10:00 健康37 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:10 体 丸井 10:30 渡辺(美) 10:30 健康体操 ファンエア 健康体操 10:30 10:30 10:30 貸 貸 貸 貸 貸 くトレッチ& ウォーク 須貝 10:45 10:45 中橋 10:45 上野(治) 10:50 大貫 木村 岩崎 11:00 11:00 切 切 切 切 切 切 切 切 切 9:00 おためし ファンエアロ 11:10 11:10 11:15 石丸 11:20 スタッフ 11:30 1:30 渡辺(優) 須貝 大貫 上野(治) 健康ヨガ シェイプ 11:45 11:45 11:45 12:00 中橋 12:00 岡村 シェイプ シェイプ 木村 12:20 12:20 12:30 石丸 渡辺(優) 12:30 12:30 12:45 12:45 12:45 健康ヨナ ジャズ 13:00 3:00 厚腰2ッ土 13:00 弘田 太極拳 17:00 13:20 13:30 13:30 Mutsum 13:30 13:30 タエカ レップ ラテン ^ フィットネスフラ ^ 14:00 13:55 スタッフ 14:00 14:00 14:10 14:20 レップ レポック 14:20 須藤 14:30 (有料スクール) 団 团 14:30 14:30 シェイプロ 14:45 般 般 般 般 ಕ್ಯುತ 15:00 15:00 15:00 泳法教室 公 公 泳法教室 公 15:05 公 公 公 公 貸 15:05 公 15:20 15:30 15:30 切 開 切 切 ピラティス スタッフ 並木 15:40 15:45 15:45 貸 貸 貸 16:00 16:00 5**4**111 福村 石丸 シェイプリ [キャススケール] ジュニアダンス (A) 貸 (±γススケール) ケイキ フラ 16:15 16:15 平瀬 16:30 16:30 16:30 16:30 [キッススクール] キッスバレエ [キッススクール] キッスパレエ (キッススクール) キッス空手 16:45 16:50 16:50 17:00 ルーシー ダットン 7:00 レップ 上安 井上(愛) 井上(愛) 上安 [キッススケール] ジュニアダンス (R) 17:20 17:20 田手 平瀬 17:25 17:30 17:25 17:30 17:40 18:00 ジュニア空手 [キッススケール] ジュニアバレエ (A) (キッススケール) ジュニアバレコ (B) [キッススクール] ジュニア空手 切 切 17:55 18:00 18:00 18:00 切 切 上安 21:00 21:00 21:00 21:00 21:00 21:00 21:00 21:00 21:00 ジュニアダンブ \wedge 18:30 18:30 田手 Ð 团 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 般 19:15 19:20 健康ヨガ 19:30 19:30 19:30 公 貸 少林寺 拳法 合気道 少林寺 拳法 空手道 空手道 20:00 20:00 切 切 石丸 20:00 20:00 20:10 20:15 石丸 20:30 20:25 20:30 20:40 Azumi バレトン 井上(愛) ಕ್ಯುತ 21:00 21:00 MaYu 木村 水泳教室 21:15 21:15 23:00 スタッフ スタッフ スタッフ 21:30 21:25 21:30 スタッフ ラテン 石丸 22:00 22:00 MaYu 弘田 22:30 板橋区立体育施設指定管理者 東京ドームグループ