

上板橋体育館 2025年 4月 ~ プログラムスケジュール

2025. 4/1 ~ (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 >					
	スタジアム	フール	競技場	会議室	第1 武道場	第2 武道場	スタジアム	フール	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジアム	フール	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジアム	フール	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジアム	フール	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジアム	フール	競技場	第1 武道場	第2 武道場	スタジアム	フール	競技場	第1 武道場	第2 武道場						
9:00																																										
9:30			9:00 ~ 12:00																																							
10:00	健康ヨガ		バレーボール																																							
10:30	丸井		健康体操																																							
11:00	おためしエアロ		上野(治)																																							
11:30	石丸		9:00 ~ 12:00																																							
12:00	シェイフ!		バレーボール																																							
12:30	石丸																																									
13:00	12:45 (有料スクール) ハワイアンフラ	12:45 アーク エクササイズ	13:00 ~ 17:00																																							
13:30	タエカ																																									
14:00	13:55 (有料スクール) いじり体操																																									
14:30	大木																																									
15:00	15:05 (有料スクール) キッズ空手		バレーボール & バスケットボール																																							
15:30	砂川																																									
16:00	16:15 (有料スクール) キッズ空手																																									
16:30	上安																																									
17:00	17:25 (有料スクール) ジュニア空手																																									
18:00	上安		18:00 ~ 21:00																																							
18:30																																										
19:00																																										
19:30			バレーボール & バスケットボール																																							
20:00																																										
20:30	20:25 ハルトン	20:40 (有料スクール) 水泳教室 (初級/中級)																																								
21:00	MaYu	21:00 ~ 23:00																																								
21:30	21:25 初め ヒップホップ	スタッフ 閉扉																																								
22:00	MaYu		バレーボール & バスケットボール																																							
22:30																																										
23:00																																										