

スタジオプログラムスケジュール

2025年9月~

月		火	水	木	金		土	日
スタジオ	第2武道場、会議室	スタジオ	スタジオ、第2武道場	スタジオ、第2武道場	スタジオ	第1武道場	スタジオ	スタジオ
9:30~10:30 健康ヨガ 丸井 定員 50名		9:30~10:00 ストレッチ 中橋 定員 50名					9:30~10:30 ハワイアンフラ 三宅 定員 30名	9:30~10:30 ベリーダンス 真柴 定員 25名
		10:10~10:55 おためしステップ 中橋 定員 40名	9:45~10:35 背骨コンディショニング 渡辺(美) 定員 50名	10:00~11:00 ファンエアロ 中橋 定員 50名	10:00~11:00 筋コン&ストレッチ 丸井 定員 50名			
10:45~11:30 おためしエアロ 石丸 定員 50名			10:50~11:35 おためしエアロ 渡辺(優) 定員 50名				10:45~11:45 ファンエアロ 上野 定員 50名	10:45~11:30 レッズ・リーボック スタッフ 定員 40名
		11:10~12:10 健康ヨガ 岡村 定員 50名		11:15~12:05 シェイプI 中橋 定員 50名	11:20~12:20 初めて太極拳 木村 定員 55名			
11:45~12:35 シェイプI 石丸 定員 50名	【第2武道場】 12:45~13:30 ゆるトレ 大木		11:45~12:35 シェイプI 渡辺(優) 定員 50名	12:20~13:20 健康ヨガ 中橋 定員 50名			12:05~13:05 成人バレエ 井上(愛) 定員 25名	11:45~12:35 オリジナルダンス 弘田 定員 50名
12:45~13:45 ハワイアンフラ タエカ 定員 30名	【会議室】 13:30~14:30 ジャイロキネシス® 大貫 定員 15名	12:20~13:35 ジャズ Mutsumi 定員 50名	12:45~13:45 ハワイアンフラ 林 定員 30名	13:30~14:30 フィットネスフラ 須藤 定員 35名	12:30~14:00 太極拳 (扇&剣) 木村 定員 20名	【第1武道場】 13:00~14:00 骨盤ケア 小川 定員 20名	13:20~14:05 レッズ・リーボック スタッフ 定員 40名	12:45~13:15 肩腰すっきり 弘田 定員 30名
	【第2武道場】 14:30~15:30 調整ピラティス 小川 定員 25名	13:45~14:35 Freestyle Dance 金子 定員 50名	14:00~14:45 レッズ・リーボック 近藤 定員 40名	14:40~15:40 太極拳(24式) 木村 定員 20名	14:10~14:55 Zumba みっこ 定員 50名	【第1武道場】 14:20~15:20 ママのピラティス 木村 定員 15組		
13:55~14:55 いきいき体操 大木 定員 30名							14:20~15:10 シェイプI 石丸 定員 50名	14:30~15:30 オリジナルダンス 中橋 定員 50名
15:05~16:05 気功 砂川 定員 30名	【会議室】 15:00~15:50 キッズ新体操 CHIKA 定員 15名	15:00~16:00 ヨガ 菅原 定員 30名	15:00~16:00 アロマリラックス 土井 定員 30名	15:45~16:45 ジュニアダンスA Moe 定員 20名	15:05~16:05 ピラティス 福村 定員 50名			
				16:50~17:50 ジュニアダンスB Moe 定員 25名		【第1武道場】 15:45~16:45 ケイキフラ(A) 池田 定員 15名	15:20~16:10 シェイプステップ 石丸 定員 40名	15:40~16:30 シェイプI 平瀬 定員 50名
16:15~17:15 キッズ空手 上安 定員 30名	【会議室】 16:00~17:00 ジュニア新体操 CHIKA 定員 15名	16:15~17:15 キッズバレエ 井上(愛) 定員 20名	16:15~17:15 キッズバレエ 井上(愛) 定員 20名		16:15~17:15 キッズ空手 上安 定員 30名			
	【第2武道場】 16:30~17:30 骨盤エクササイズ 砂川 定員 20名			17:55~18:55 ジュニアダンススター Moe 定員 25名		【第1武道場】 16:50~17:50 ケイキフラ(B) 池田 定員 15名	16:30~17:30 ルーシーダットン 田手 定員 50名	16:45~17:30 レッズ・リーボック 平瀬 定員 40名
17:25~18:25 ジュニア空手 上安 定員 30名		17:20~18:35 ジュニアバレエA 井上(愛) 定員 25名	17:20~18:35 ジュニアバレエB 井上(愛) 定員 25名		17:25~18:25 ジュニア空手 上安 定員 30名			
				19:15~20:00 初めてヒップホップ TSUKASA 定員 50名			17:40~18:40 骨盤ストレッチ 田手 定員 50名	
		19:00~20:00 太極拳(扇) 木村 定員 20名	19:00~19:50 オリジナルダンス sarino 定員 50名	【第2武道場】 19:30~20:30 健康体操 石丸	19:00~19:50 健康ヨガ Azumi 定員 50名			
20:25~21:10 バレトン MaYu 定員 50名			20:00~21:00 初めて クラシックバレエ 井上(愛) 定員 28名	20:15~21:00 Zumba みっこ 定員 50名	20:00~20:50 ハイブリッド ボクシング® (タートルクラス) Azumi 定員 50名			
		20:10~21:10 初めて太極拳 木村 定員 55名	21:15~22:15 ラテン みっこ 定員 50名					
21:25~22:10 初めてヒップホップ MaYu 定員 50名			【第2武道場】 21:15~22:15 ベリーダンス 弘田	21:15~22:05 シェイプI 上野 定員 50名				

○スタジオプログラム参加について○

●トレーニングルーム当日券又は回数券が必要です。
色のついている枠は別途登録が必要となりますので、ご注意ください。

●室内シューズ・運動に適したウェアを着用のうえご参加下さい。（お飲み物やタオルもご持参下さい）

●プログラム開始時間までにはスタジオにお集まり下さい。（安全管理上、開始後の入場はご遠慮下さい）

●プログラム開始30分前よりジムカウンターにて受付後、整理券を配布致します。

●都合によりインストラクターの代行やプログラムの変更が生じる場合がございますので、予めご了承下さい。

板橋区立体育施設 上板橋体育館 指定管理者 東京ドームグループ