

上板橋体育館 2025年 9月 ～ プログラムスケジュール

2025. 9/1～[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	会議室	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	会議室	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	
9:00			9:00 ～ 12:00											9:00 ～ 12:00												9:00 ～ 12:00											9:00
9:30	9:30		バレーボール				9:30 ストレッチ 中橋																			9:30											9:30
10:00	健康ヨガ		10:00				10:10					9:45					10:00									10:00											10:00
10:30	丸井		健康体操				おためし ステップ					10:30					ファンエアロ									10:30											10:30
11:00	10:45 おためし エアロ		上野(治)				中橋					10:50					中橋									丸井											11:00
11:30	石丸		9:00 ～ 12:00				11:10					11:10					11:15									9:00 ～ 12:00											11:30
12:00	11:45		バレーボール				健康ヨガ					11:45					シェイプI									11:20											12:00
12:30	シェイプI						岡村					12:20					中橋																				12:30
13:00	12:45	12:45					ジャズ					12:45					健康ヨガ									12:30											13:00
13:30	(有料スクール) ハワイアンフラ	アケア エクササイズ	13:00 ～ 17:00				Mutsumi					(有料スクール) ハワイアンフラ					中橋									13:00											13:30
14:00	タエカ						13:45					14:00					フィットネス フラ									13:20											14:00
14:30	13:55						Freestyle Dance					14:00					須藤									14:20											14:30
15:00	(有料スクール) いばら地体操		大貴				金子					14:45					14:40									14:30											15:00
15:30	15:05						15:00					15:00					(有料スクール) 水極楽 (24式)								15:05												15:30
16:00	(有料スクール) 気功		バレー ボール バスケット ボール				15:00					(有料スクール) ヨガ					木村									15:20											16:00
16:30	砂川						菅原					16:15					15:45									15:40											16:30
17:00	16:15						16:15					16:15					16:50									16:30											17:00
17:30	(キッズスクール) キッズ空手						17:20					17:20					17:25									17:40											17:30
18:00	上安						17:20					17:20					17:25									17:40											18:00
18:30	17:25						17:20					17:20					17:25									17:40											18:30
19:00	(キッズスクール) ジュニア空手						17:20					17:20					17:25									17:40											19:00
19:30	上安						17:20					17:20					17:25									17:40											19:30
20:00	18:00 ～ 21:00						18:00					18:00					18:00									18:00											20:00
20:30	21:00 ～ 21:00						18:00					18:00					18:00									18:00											20:30
21:00	21:00 ～ 21:00						18:00					18:00					18:00									18:00											21:00
21:30	21:00 ～ 21:00						18:00					18:00					18:00									18:00											21:30
22:00	21:00 ～ 21:00						18:00					18:00					18:00									18:00											22:00
22:30	21:00 ～ 21:00						18:00					18:00					18:00									18:00											22:30
23:00	21:00 ～ 21:00						18:00					18:00					18:00									18:00											23:00