

上板橋体育館 2026年 4月 ~ プログラムスケジュール

2026. 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	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	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				
9:00																																								
9:30			9:00 ~ 12:00 ハレーホール																																					
10:00	健康ヨガ			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)																																					
11:30	石丸		9:00 ~ 12:00 ハレーホール																																					
12:00	シェイプ1																																							
12:30	石丸																																							
13:00	12:45 (有料スクール) ハワイアンフラ	12:45 アケア エクササイズ	13:00 ~ 17:00																																					
13:30	タエカ			13:30 大木																																				
14:00	13:55 (有料スクール) ショロキネシス																																							
14:30	大木																																							
15:00	15:05 (有料スクール) 氣功		ハレーホール & バスケットボール	団体貸切																																				
15:30	15:45 (有料スクール) ジュニア新体操																																							
16:00	16:15 (有料スクール) ジュニア新体操																																							
16:30	16:50 (有料スクール) キッズ空手																																							
17:00	17:25 (有料スクール) ジュニア空手																																							
17:30	17:40 (有料スクール) ジュニア空手																																							
18:00	18:00 ~ 21:00	18:00 ~ 21:00	18:00 ~ 21:00	18:00 ~ 21:00	18:00 ~ 21:00																																			
18:30																																								
19:00																																								
19:30																																								
20:00																																								
20:30	20:25 バトントン	20:40 (有料スクール) 水泳教室(初級、中級)																																						
21:00	21:25 初めてヒップホップ	21:00 ~ 23:00 スタッフ 開庫																																						
22:00	22:00 MaYu																																							
22:30																																								
23:00																																								