スタジオプログラムスケジュール　2026年10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 レップ・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　55名		11:15～12:05 シェイプ！ 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！ 石丸 定員　50名	【第2武道場】 12:30～13:15 ゆるトレ 大木		11:45～12:35 シェイプ！ 渡辺(優) 定員　50名				12:05～13:05 成人バレエ 井上(愛) 定員　26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		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	12:20～13:20 健康ヨガ 中橋 定員　50名	12:30～14:00 太極拳 （扇＆剣） 木村 定員　20名			12:45～13:15 肩腰すっきり 弘田 定員　30名
	【第2武道場】 13:30～14:30 ジャイロキネシス® 大貫 定員　15名			13:30～14:30 フィットネスフラ 須藤 定員　35名		【第1武道場】 13:00～14:00 骨盤ケア 小川 定員　20名	13:20～14:05 レップ・リーボック スタッフ 定員　40名	13:30～14:15 ラテン みっこ 定員　50名
13:55～14:55 いきいき体操 大木 定員　30名		13:45～14:35 Freestyle Dance 金子 定員 50名	14:00～14:45 レップ・リーボック 近藤 定員　40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	14:20～15:10 シェイプ！ 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	【第2武道場】 14:50～15:40 キッズ新体操 CHIKA 定員　12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			
	【第2武道場】 15:45～16:45 ジュニア新体操A CHIKA 定員　15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！ 平瀬 定員　50名
16:15～17:15 キッズ空手 上安 定員　30名	【第2武道場】 16:50～17:50 ジュニア新体操B 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	16:50～17:50 ジュニアダンスB Moe 定員　25名	16:15～17:15 キッズ空手 上安 定員　30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 レップ・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	17:55～18:55 ジュニアダンススター Moe 定員　25名	17:25～18:25 ジュニア空手 上安 定員　30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	19:15～20:00 初めてヒップホップ TSUKASA 定員　50名	19:00～19:50 健康ヨガ Azumi 定員　50名		19:00～20:00 FIGHT DO 外園 定員　30名	
20:25～21:10 バレトン MaYu 定員　50名		20:10～21:10 初めて太極拳 木村 定員　55名	20:00～21:00 初めて クラシックバレエ 井上(愛) 定員　28名	【第2武道場】 19:30～20:30 健康体操 石丸	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			
			21:15～22:15 ピラティス みっこ 定員　50名	20:15～21:00 Zumba 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! 上野 定員　50名				

〇スタジオプログラム参加について〇

- ●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・運動に適したウエ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