上板橋体育館　2026年 10月 ～ プログラムスケジュール

2026. 10/1～【最新版】

月曜日＜MON＞

	スタジオ	プール	競技場	第1武道場	第2武道場
9:00			9:00～12:00 バレーボール	団体貸切	団体貸切
9:30	9:30 健康ヨガ 丸井				
10:00			10:00 健康体操 上野(治)		
10:30	10:45 おためしエアロ 石丸		9:00～12:00 バレーボール		
11:00					
11:30	11:45 シェイプ！ 石丸				12:30 ゆるトレ 大木
12:00					
12:30	12:45 〈有料スクール〉ハワイアンフラ タエカ	12:45 アクアエクササイズ 砂川	13:00～17:00 バレーボール＆バスケットボール	団体貸切	13:30 〈有料スクール〉シェイクネキシス 大貫
13:00					
13:30	13:55 〈有料スクール〉いきいき体操 大木				14:50 〈有料スクール〉キッズ新体操 CHIKA
14:00					
14:30	15:05 〈有料スクール〉気功 砂川				15:45 〈有料スクール〉ジュニア新体操A CHIKA
15:00					
15:30	16:15 〈キッススクール〉キッズ空手 上安				16:50 〈有料スクール〉ジュニア新体操B CHIKA
16:00					
16:30	17:25 〈キッススクール〉ジュニア空手 上安		18:00～21:00 バレーボール＆バスケットボール	18:00～21:00 合気道	18:00～21:00 空手道
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00	20:25 バレトン MaYu	20:40 〈有料スクール〉水泳教室（初級/中級） スタッフ 間屋			
20:30					
21:00	21:25 初めてヒップホップ MaYu		21:00～23:00 バレーボール＆バスケットボール		
21:30					
22:00					
22:30					
23:00					

火曜日＜TUE＞

	スタジオ	プール	競技場	第1武道場	第2武道場
9:00				団体貸切	団体貸切
9:30	9:30 ストレッチ 中橋				
10:00	10:10 おためしステップ 中橋	10:30 ストレッチ＆ウォーク 須貝			
10:30	11:10 健康ヨガ 岡村	11:10 アクアエクササイズ 須貝			
11:00					
11:30	12:20 ジャズ Mutsumi		体貸切	～一般公開～	～一般公開～
12:00					
12:30	13:45 Freestyle Dance 金子				
13:00					
13:30	15:00 〈有料スクール〉ヨガ 菅原	14:45 泳法教室（水慣れ 4種目基礎） スタッフ			
14:00					
14:30	16:15 〈キッススクール〉キッズバレエ 井上(愛)				
15:00					
15:30	17:20 〈キッススクール〉ジュニアバレエ（A） 井上(愛)				
16:00					
16:30	19:00 〈有料スクール〉太極拳（肩） 木村				
17:00					
17:30	20:10 初めて太極拳 木村	20:40 〈有料スクール〉水泳教室（入門/初級） スタッフ 間屋			
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
23:00					

水曜日＜WED＞

	スタジオ	プール	競技場	第1武道場	第2武道場
9:00			9:00～12:00 バドミントン＆卓球	団体貸切	団体貸切
9:30	9:45 背骨コンディショニング 渡辺(美)				
10:00					
10:30	10:50 おためしエアロ 渡辺(優)				
11:00					
11:30	11:45 シェイプ！ 渡辺(優)				
12:00					
12:30	12:45 〈有料スクール〉ハワイアンフラ 林	体貸切	13:00～17:00 バドミントン＆卓球	～一般公開～	～一般公開～
13:00					
13:30	14:00 レッフ リーボック 近藤				
14:00					
14:30	15:00 〈有料スクール〉アロマパラウス 土井				
15:00					
15:30	16:15 〈キッススクール〉キッズバレエ 井上(愛)				
16:00					
16:30	17:20 〈キッススクール〉ジュニアバレエ（B） 井上(愛)				
17:00					
17:30	19:00 オリジナルダンス sarino				
18:00					
18:30	20:00 初めてクラシックバレエ 井上(愛)	20:40 〈有料スクール〉水泳教室（初級/中級） スタッフ 間屋	18:00～21:00 バドミントン＆卓球	18:00～21:00 柔道	～一般公開～
19:00					
19:30	21:15 ピラティス みっこ		21:00～23:00 バドミントン＆卓球		21:15 〈有料スクール〉ベリーダンス 弘田
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
23:00					

木曜日＜THU＞

	スタジオ	プール	競技場	会議室	第1武道場	第2武道場
9:00						
9:30						
10:00	10:00 ファンエアロ 中橋	10:30 姿勢改善アクア 大貫				
10:30	11:15 シェイプ！ 中橋	11:10 アクアエクササイズ 大貫				
11:00						
11:30	12:20 健康ヨガ 中橋		体貸切		団体貸切	団体貸切
12:00						
12:30	13:30 フィットネスフラ 須藤					
13:00						
13:30	14:40 〈有料スクール〉木振拳（24式） 木村	14:45 泳法教室（クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ） 並木			～一般公開～	～一般公開～
14:00						
14:30	15:45 〈キッススクール〉ジュニアダンス（A） Moe					
15:00						
15:30	16:50 〈キッススクール〉ジュニアダンス（B） Moe					
16:00						
16:30	17:55 〈キッススクール〉ジュニアダンス（スタークラス） Moe					
17:00						
17:30	19:15 初めてヒップホップ TSUKASA					
18:00						
18:30	20:15 Zumba（ズンバ） みっこ					
19:00						
19:30	21:15 シェイプ 上野					
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

金曜日＜FRI＞

	スタジオ	プール	競技場	第1武道場	第2武道場
9:00			9:00～12:00 卓球	団体貸切	団体貸切
9:30	10:00 筋コン＆ストレッチ 丸井				
10:00			10:00 健康体操 木村		
10:30	11:20 初めて木振拳 木村		9:00～12:00 卓球		
11:00					
11:30	12:30 〈有料スクール〉木振拳（肩＆前） 木村	体貸切	13:00～17:00 バドミントン＆卓球	13:00 〈有料スクール〉骨盤ケア 小川	
12:00					
12:30	14:10 Zumba（ズンバ） みっこ				
13:00					
13:30	15:05 ピラティス 福村			14:20 〈有料スクール〉ママのピラティス 木村	団体貸切
14:00					
14:30	16:15 〈キッススクール〉キッズ空手 上安			15:45 〈キッススクール〉ケイキ フラ（A） 池田	
15:00					
15:30	17:25 〈キッススクール〉ジュニア空手 上安			16:50 〈キッススクール〉ケイキ フラ（B） 池田	
16:00					
16:30			18:00～21:00 バドミントン＆卓球	18:00～21:00 柔道	18:00～21:00 空手道
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	19:00 健康ヨガ Azumi				
19:30					
20:00	20:00 ハイブリッド・ボクシング(R)（ダートルクラス） Azumi	20:40 〈有料スクール〉水泳教室（上級） スタッフ	21:00～23:00 バドミントン＆卓球		
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
23:00					

土曜日＜SAT＞

	スタジオ	プール	競技場	第1武道場	第2武道場
9:00				団体貸切	団体貸切
9:30	9:30 〈有料スクール〉ハワイアンフラ 三宅				
10:00	10:45 ファンエアロ 上野(治)	10:30 アクアエクササイズ 岩崎			
10:30	12:05 〈有料スクール〉成人バレエ 井上(愛)				
11:00					
11:30	13:20 レッフ リーボック スタッフ		体貸切	～一般公開～	～一般公開～
12:00					
12:30	14:20 シェイプ！ 石丸				
13:00					
13:30	15:20 シェイプステップ 石丸				団体貸切
14:00					
14:30	16:30 ルーシーダットン 田手				
15:00					
15:30	17:40 骨盤ストレッチ 田手				
16:00					
16:30	19:00 〈有料スクール〉FIGHT DO 外園				
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
23:00					

日曜日＜SUN＞

	スタジオ	プール	競技場	第1武道場	第2武道場
9:00					
9:30	9:30 〈有料スクール〉ベリーダンス 真柴			団体貸切	団体貸切
10:00	10:45 レッフ リーボック スタッフ				
10:30	11:45 オリジナルダンス 弘田				
11:00					
11:30	12:45 肩腰スッキリ 弘田		体貸切		
12:00					
12:30	13:30 ラテン みっこ				
13:00					
13:30	14:30 オリジナルダンス 中橋			団体貸切	団体貸切
14:00					
14:30	15:40 シェイプ！ 平瀬				
15:00					
15:30	16:45 レッフ リーボック 平瀬				
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00				団体貸切	団体貸切
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
23:00					

板橋区立体育施設指定管理者
東京ドームグループ