高島平温水プール　２０２４年１０月～　プログラムスケジュール

2024年9月16日現在

月

スタジオ
- 9：45～10：35 ヨガ 関根（50名）
- 10：45～11：30 健康体操 関根（50名）
- 11：50～12：35 レップリーボック スタッフ
- 13：00～13：45 ZUMBA 樹山
- 14：00～14：45 ハイブリッドボクシング®（タートルクラス） 松本
- 15：00～16：00 ≪有料スクール≫ コアトレーニング いきいき健康体操 土井(25名)
- 16：10～17：00 ヨガ 土井
- 17：30～18：30 ≪有料スクール≫ Jrダンス（小学1～6年生） Moe（20名）
- 18：45～19：45 ハワイアンフラ 保坂
- 20：00～20：45 ジャズ ERIKO
- 20：55～21：40 ピラティス ERIKO

プール
- 10：00～20：30 半面一般公開
- 20：30～22：20 一般公開

火

スタジオ
- 9：45～10：30 ヨガ 福田（50名）
- 10：40～11：10 おためしエアロ 福田
- 11：20～12：05 ピラティス 今野（50名）
- 12：15～13：15 ≪有料スクール≫ 筋力コンディショニング＆ストレッチ 岡野（15名）
- 13：30～14：15 ジャズ ERIKO
- 14：35～15：35 ≪有料スクール≫ 太極拳 奥野（15名）
- 15：45～16：30 ≪有料スクール≫ キッズダンス（未就学児） ERIKO（20名）
- 16：40～17：30 ≪有料スクール≫ Jrダンス①（小学1～3年生） ERIKO（15名）
- 17：40～18：40 ≪有料スクール≫ Jrダンス②（小学4～6年生） ミツコ（25名）
- 19：00～20：00 ≪有料スクール≫ JrダンスS（中学生・選抜） ミツコ（25名）
- 20：15～21：00 ZUMBA 星野（40名）
- 21：15～22：05 ヨガ SEIHO

第１会議室
- 10：00～10：50 ≪有料スクール≫ 姿勢改善 コンディショニング 田崎（8名）
- 11：00～12：00 ≪有料スクール≫ スタイルムーブメント 田崎（8名）
- 14：00～15：00 ≪有料スクール≫ 骨盤エクササイズ 本田（8名）
- 14：00～15：00 ≪有料スクール≫ 背骨コンディショニング① 加藤（8名）
- 15：20～16：20 ≪有料スクール≫ 背骨コンディショニング② 加藤（8名）

奇数週開催 有料スクール ※都合により変更となる場合がございます。

偶数週開催 有料スクール ※都合により変更となる場合がございます。

偶数週開催 有料スクール ※都合により変更となる場合がございます。

プール
- 10：00～20：30 半面一般公開
- 20：30～22：20 一般公開

水

スタジオ
- 9：00～21：00 団体貸切

プール
- 10：00～20：30 団体貸切
- 13：00～14：00 ≪有料スクール≫ アクアビクス 須貝（25名）
- 10：00～20：30 団体貸切
- 20：45～21：45 ≪有料スクール≫ 成人水泳教室 スタッフ（初級①②各12名/中級①15名）
- 20：30～22：20 一般公開

※アクアビクスは半面での開催となります。

担当・プログラム変更

木

スタジオ
- 9：45～10：35 太極拳 星
- 10：45～11：30 コリオスパイラル 石井
- 11：40～12：25 フィットネスラテン 石井
- 12：35～13：05 DISCO WORLD 石井
- 13：15～14：00 ピラティス 加藤（50名）
- 14：10～14：40 おためしエアロ 加藤
- 14：50～15：35 背骨コンディショニング 加藤（50名）
- 15：45～16：45 ≪有料スクール≫ 子どもバレエ① ソンタック（15名）
- 16：50～17：50 ≪有料スクール≫ 子どもバレエ② ソンタック（15名）
- 17：55～18：55 ≪有料スクール≫ 子どもバレエ③ ソンタック（15名）
- 19：15～20：00 筋コンディショニング Kaori
- 20：15～21：00 初めてラテン Kaori
- 21：15～22：05 ラテン Kaori

プール
- 10：00～20：30 半面一般公開
- 20：30～22：20 一般公開

金

スタジオ
- 9：00～21：00 団体貸切

プール
- 10：00～14：30 団体貸切
- 15：00～16：00 ≪有料スクール≫ アクアビクス 砂川（60名）
- 16：30～20：30 団体貸切
- 20：45～21：45 ≪有料スクール≫ 成人水泳教室 スタッフ（中級②15名/上級15名）
- 20：30～22：20 一般公開

土

スタジオ
- 9：45～10：35 ヨガ 松本（50名）
- 10：45～11：35 シェイプⅠ 松本
- 11：45～12：15 FUMIFUMI＆筋トレ スタッフ
- 12：30～13：30 ≪有料スクール≫ 大人バレエ 青山（15名）
- 13：40～14：30 健康エクササイズ 青山
- 14：45～15：30 レップリーボック スタッフ
- 15：45～16：35 はじめてHIPHOP 荒川
- 16：50～17：35 モナリザ MIKA
- 17：50～18：40 シェイプⅠ 石丸
- 18：50～19：50 ファンエアロ 中橋
- 20：00～20：30 ストレッチ 中橋

プール
- 10：00～20：20 一般公開
- 10：30～11：00 ウォーク＆ジョグ 小池（50名）
- 11：10～11：40 アクアエクササイズ 小池（50名）
- 10：00～20：20 一般公開

日

スタジオ
- 9：00～21：00 団体貸切

第１会議室
- 14：00～15：00 ≪有料スクール≫ 書道教室①～子ども～ 藤掛（15名）
- 15：30～17：00 ≪有料スクール≫ 書道教室②～成人～ 藤掛（15名）

プール
- 10：00～20：20 一般公開
- 10：30～11：15 アクアビクス 渡辺（50名）
- 10：00～20：20 一般公開

休館日：10月15日（火）・11月11日（月）・12月9日（月）・1月14（火）・2月10日（月）・3月10（月）
（月曜日が国民の祝日になる際は翌日の火曜日が休館日となります。）
※12月29日（日）～1月4日（土）は年末年始休館となります。

板橋区立高島平温水プール　指定管理者　東京ドームグループ