高島平温水プール　２０２５年７月２１日～８月３１日　プログラムスケジュール

2025年7月1日現在

月

スタジオ	プール
9：45～10：35 ヨガ 関根（50名）	9：00～22：20 一般公開
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 渡辺(25名)	
16：10～17：00 ヨガ 渡辺	
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	

火

スタジオ	第１会議室	プール
9：45～10：30 ヨガ 福田（50名）	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）	9：00～22：20 一般公開
10：40～11：10 おためしエアロ 福田	11：00～12：00 ≪有料スクール≫ スタイルムーブメント 田崎（8名）	
11：20～12：05 ピラティス 今野（50名）		
12：15～13：15 ≪有料スクール≫ コーディネーションピラティス 今野（15名）	14：00～15：00 ≪有料スクール≫ 骨盤エクササイズ 本田（8名）	
13：30～14：15 ジャズ ERIKO		
14：35～15：35 ≪有料スクール≫ 太極拳 松井（15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）	
15：45～16：30 ≪有料スクール≫ キッズダンス（未就学児） tamao（20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）	
16：40～17：30 ≪有料スクール≫ Jrダンス①（小学1～3年生） tamao（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		

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。

水

スタジオ	プール
9：00～21：00 団体貸切	9：00～22：20 一般公開
	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）

木

スタジオ	プール
9：45～10：35 太極拳 星	9：00～22：20 一般公開
10：45～11：30 コリオスパイラル 石井（50名）	
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 SAYAKA（15名）	
16：50～17：50 ≪有料スクール≫ 子どもバレエ② SAYAKA（15名）	
17：55～18：55 ≪有料スクール≫ 子どもバレエ③ SAYAKA（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	

金

スタジオ	プール
9：00～21：00 団体貸切	9：00～22：20 一般公開
	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）

土

スタジオ	プール
9：45～10：35 ヨガ 松本（50名）	9：00～20：20 一般公開
10：45～11：35 シェイプⅠ 松本	10：30～11：15 アクアエクササイズ 小池（50名）
11：45～12：15 FUMIFUMI＆筋トレ スタッフ	9：00～20：20 一般公開
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	
18：50～19：40 オリジナルエアロ 桜井	
19：50～20：20 ストレッチ 桜井	

日

スタジオ	第１会議室	プール
9：00～21：00 団体貸切		9：00～20：20 一般公開
	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）	

休館日：7月14（月）・8月12日（火）・9月8日（月）・10月14（火）・11月10日（月）・12月8日（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（月）～1月4日（日）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