高島平温水プール　２０２６年４月～　プログラムスケジュール

2026年4月1日現在

月

スタジオ	プール
９：４５～１０：３５ ヨガ 関根（50名）	１０：００～２０：３０ 半面一般公開
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	２０：３０～２２：２０ 一般公開
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 Michi（8名）	１０：００～２０：３０ 半面一般公開
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 Michi（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）	奇数週開催 有料スクール ※都合により変更とな
１３：３０～１４：１５ ジャズ ERIKO	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）	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
１４：３５～１５：３５ ≪有料スクール≫ 太極拳 松井（15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）	
１５：４５～１６：３０ ≪有料スクール≫ キッズダンス（未就学児） tamao（20名）		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
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）		２０：３０～２２：２０ 一般公開
２１：１５～２２：０５ ヨガ SEIHO		

水

スタジオ	プール
９：００～２１：００ 団体貸切	１０：００～２０：３０ 団体貸切
	１３：００～１４：００ ≪有料スクール≫ アクアビクス Asahi（25名）
	※アクアビクスは半面での開催となります。
	２０：４５～２１：４５ ≪有料メクール≫ 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

木

スタジオ	プール
９：４５～１０：３５ 太極拳 星	１０：００～２０：３０ 半面一般公開
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 初めてラテン Kaori	時間変更
２０：１５～２１：０５ ラテン Kaori	２０：３０～２２：２０ 一般公開
２１：１５～２２：０５ 筋コンディショニング Kaori	

金

スタジオ	プール
９：００～２１：００ 団体貸切	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 ≪有料メクール≫ 成人水泳教室 スタッフ（入門～初級12名/中上級15名）
	２０：３０～２２：２０ 一般公開

土

スタジオ	プール
９：４５～１０：３５ ヨガ 松本（50名）	１０：００～２０：２０ 一般公開
１０：４５～１１：３５ シェイプⅠ 松本	１０：３０～１１：００ ウォーク＆ジョグ 小池（50名）
１１：４５～１２：１５ FUMIFUMI＆筋トレ スタッフ	１１：１０～１１：４０ アクアエクササイズ 小池（50名）
１２：３０～１３：３０ ≪有料スクール≫ 大人バレエ 青山（15名）	１０：００～２０：２０ 一般公開
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		１０：００～２０：２０ 一般公開
		１０：３０～１１：１５ アクアビクス 渡辺（50名）
	１４：００～１５：００ ≪有料スクール≫ 書道教室①～子ども～ 藤掛（15名）	１０：００～２０：２０ 一般公開
	１５：３０～１７：００ ≪有料スクール≫ 書道教室②～成人～ 藤掛（15名）	

休館日：毎月第二月曜日（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