高島平温水プール　２０２６年７月２１日～８月３１日　プログラムスケジュール

2026年7月21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 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

プール
- 9：00～22：20 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≫ コーディネーションピラティス 今野（15名）
- 13：40～14：25 ジャズ ERIKO
- 14：35～15：35 ≪有料スクール≫ 太極拳 伊藤（15名）
- 15：45～16：30 ≪有料スクール≫ キッズダンス（未就学児） tamao（20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

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 Michi（8名）
- 11：00～12：00 ≪有料スクール≫ スタイルムーブメント Michi（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）

プール
- 9：00～22：20 一般公開

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
- 9：00～21：00 団体貸切

プール
- 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
- 9：45～10：35 太極拳 星
- 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
- 20：15～21：05 ラテン Kaori
- 21：15～22：00 筋コンディショニング Kaori

プール
- 9：00～22：20 一般公開

金

スタジオ
- 9：00～21：00 団体貸切

プール
- 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
- 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
- 18：50～19：40 オリジナルエアロ 桜井
- 19：50～20：20 ストレッチ 桜井

プール
- 9：00～20：20 一般公開
- 10：30～11：15 アクアエクササイズ 小池（50名）
- 9：00～20：20 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
- 9：00～20：20 一般公開

休館日：7月13（月）・8月10日（月）・9月14日（月）・10月13（火）・11月9日（月）・12月14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（火）～1月4日（月）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