


小豆沢体育館 プログラムスケジュール

2012/1~

2011年12月20日改訂

時間	月		火		水		木		金		土 日		時間
	2階スタジオ	1階第二会議室	2階スタジオ	1階第二会議室 3階多目的室	2階スタジオ	1階第二会議室	2階スタジオ	1階第二会議室 3階多目的室	2階スタジオ	1階第二会議室	2階スタジオ	2階スタジオ	
9:00													9:00
30													30
10:00		9:10~10:10 スクール よちよちちゃんと一緒に ママエアロ	9:30~10:30 スクール ヨガ		10:00~11:00 スクール ハワイアンフラ		10:00~10:45 お気軽エアロ ²⁰		10:00~10:30 はじめてステップ ¹⁴		10:00~11:00 ボディヒーリング ¹⁵	10:00~10:45 脂肪すっきりエアロ ²⁰	10:00
30	10:15~11:15 太極拳 ²²	10:15~11:15 スクール 赤ちゃんと一緒に ママエアロ		1階第二会議室 10:30~11:30 ラテン ²⁰	10:45~11:45 スクール パワフルヨガ		11:00~11:45 ステップ ¹⁴ 少し慣れた方向け		10:45~11:30 お気軽エアロ ²⁰	10:45~11:45 のんびりヨガ ²⁰			30
11:00			10:40~11:40 スクール ヨガ										11:00
30					太極拳 ²²								30
12:00	11:45~12:05 筋コン&ストレッチ ¹⁵	11:30~12:30 スクール 気功	11:50~12:35 キックDEパンチ ²⁰	1階第二会議室 12:00~13:00 スクール ジャズダンス		12:00~13:00 健康体操 ²⁰			11:45~12:30 筋コン&ストレッチ ¹⁵				12:00
30	12:30~13:15 オリジナル健康体操 ²⁰				12:20~13:20 スクール 太極扇								30
13:00		13:15~14:00 やさしいピラティス ²⁰	12:50~13:35 お気軽エアロ ²⁰					1階第二会議室 13:00~14:00 スクール 整体ヨガ	12:45~13:30 オリジナル健康体操 ²⁰				13:00
30	13:30~14:30 スクール 均整体操												30
14:00			13:50~14:35 ボディヒーリング ¹⁵		14:00~15:00 スクール いきいき健康体操		14:10~15:10 スクール ヨガ		14:00~15:00 スクール ハワイアンフラ	14:00~15:00 スクール アロマリラックス		12:20~12:35 ストレッチ ²⁰	14:00
30												13:30~14:15 ボディコンバット初心者 ¹⁵	30
15:00			15:00~16:00 スクール ハワイアンフラ		15:15~15:30 ウェストシェイプ ²⁰		15:30~16:30 スクール キッズダンス					14:30~15:30 骨盤体操 ¹⁵	14:00
30												14:45~15:30 はじめてステップ ¹⁴	30
16:00													16:00
30													30
17:00												16:00~17:00 スクール ヨガ~budokon~	17:00
30	17:30~18:30 スクール キッズダンス												30
18:00													18:00
30													30
19:00													19:00
30	19:15~20:00 ボディパンプ初心者 ¹⁴		19:30~19:45 ストレッチ ²⁰		19:30~20:15 やさしいピラティス ¹⁵		19:30~20:15 ボディステップ初心者 ¹⁴		19:30~20:15 お気軽エアロ ²⁰				30
20:00													20:00
30	20:15~20:30 ウェストシェイプ ²⁰		20:20~21:20 ボディコンバット ¹⁵		20:25~21:10 お気軽エアロ ²⁰		20:30~21:30 ボディパンプ ¹⁴		20:30~21:15 はじめてステップ ¹⁴				30
21:00				3階多目的室 21:20~22:20 ボディジャム		21:25~22:25 ボディステップ ¹⁴							21:00
30			21:30~22:15 ボディシェイプ ²⁰				3階多目的室 21:50~22:35 ボディコンバット45		21:30~22:00 ウェストシェイプ ²⁰				30
22:00													22:00

 こちらのマークがついたプログラムは初心者の方を対象としたクラスです。

小豆沢体育館 住所:板橋区小豆沢3-1-1
電話番号:03-3969-4166

※スクールプログラム・スクール体験へのご参加は別途申込が必要です。詳しくは別紙スクール募集案内またはスタッフにお問い合わせください。