

上板橋体育館 プログラムスケジュール

2012/1~2012/3

| 時間 | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | 時間 | | | | |
|-------|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----|------------|--------------------------------|---------------------|------------|------|-----|---------------------|-----------------------|------------------------------------|---------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|------|-----|------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------|-------|
| 9:00 | スタジオ | プール | 競技場 武道場 | スタジオ | プール | 競技場 武道場 | スタジオ | プール | 競技場 武道場 | スタジオ | プール | 競技場 武道場 | スタジオ | プール | 競技場 武道場 | スタジオ | プール | 競技場 武道場 | スタジオ | プール | 競技場 武道場 | スタジオ | プール | 競技場 武道場 | 9:00 | |
| 30 | | | | 9:30~9:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:30~10:30 | 30 | |
| 10:00 | 9:45~10:30 ポディ引締め | 10:00~12:00 水泳指導 | 10:00~11:00 オリジナル 健康体操 | 10:00~12:00 水泳指導 | | | 9:55~10:40 ポディパイフ45 | 10:00 ~ 20:30 | | | | 10:10~10:55 水泳指導 | | | 10:00 ~ 20:30 | 10:00~11:00 オリジナル 健康体操 | 9:45~10:45 スクール ハワイアンフラ | 10:00~12:00 水泳指導 | | | | 10:00~12:00 水泳指導 | 10:00 | | | |
| 30 | | | | 10:15~11:00 はじめてステップ | | | 10:55~11:40 お気軽エアロ | | | | | | | 10:15~11:00 ポディ引締め | | | | | | | | | | 30 | | |
| 11:00 | 10:45~11:30 お気軽エアロ | | | 11:00~11:30 アクアピクス | | | 11:00~11:30 お気軽エアロ | | | | | | | 11:20~12:20 ゆったり 太極拳 | | | 11:00~11:45 第二武道場 汗だくくエアロ | 11:00~11:45 アクアピクス | | | | 10:45~11:45 ポディパンプ | | 11:00 | | |
| 30 | | | | 11:15~12:15 ポディヒーリング | | | 11:50~12:40 脂肪すっきりエアロ | | | | | | | 12:10~12:10 のんびりヨガ | | | 11:00~12:00 スクール | | | | ★ ✿ | | 30 | | | |
| 12:00 | 9:45~10:30 ちょっぴり脂肪 ノックアウトエアロ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:00~12:45 脂肪すっきりエアロ | | 12:00 | | |
| 30 | | | | 12:30~13:30 ポディジャム+ | | | 12:45~13:45 スクール | | | | | | | 13:25~14:25 スクール | | | | | | | | | 13:00~13:45 脂肪ノックアウト ★ ステップ | | 13:00 | |
| 13:00 | 12:45~13:45 スクール やさしい フラダンス | 12:45~13:30 アクアピクス | | | | | 13:45~14:45 スクール | | | | | | | 14:00~14:45 脂肪ノック アウトエアロ | | | | | | | | | | | 13:00 | |
| 30 | | | | | | | 14:30~15:00 アクアウォーキング | | | | | | | 14:40~15:40 スクール ゆっくり 太極拳 | | | | | | | | | | | 30 | |
| 14:00 | 13:55~14:55 スクール いきいき 健康体操 | | | 15:00~16:00 スクール | | | 15:00~16:00 スクール | | | | | | | 15:30~16:30 スクール | | | 14:15~15:15 第二武道場 スクール | 14:00 ~ 16:00 水泳指導 | | | | 14:15~15:00 脂肪ノックアウト エアロ | | 14:00 ~ 16:00 水泳指導 | 14:00 | |
| 30 | | | | 15:10~15:40 健康倶楽部 ヨガ | | | 16:30~17:30 スクール | | | | | | | 16:30~17:30 キッズ 空手 | | | 14:15~15:15 スクール | | | | | | | | | 30 |
| 15:00 | 15:05~16:05 スクール | | | 16:10~17:10 キッズ バレエ | | | 17:10~18:10 ジュニア 空手 | | | | | | | 17:10~18:10 ジュニア 空手 | | | 16:00~17:00 スクール キッズ 空手 | | | | | | | | | 15:00 |
| 30 | | | | 17:15~18:15 ジュニア バレエ | | | 18:15~19:15 ポディパンプ テクニック | | | | | | | 18:30 ~ 20:30 水泳指導 | | | 17:10~18:10 ジュニア 空手 | | | | | | | | | 30 |
| 16:00 | 16:15~17:15 キッズ 空手 | | | 18:30 ~ 20:30 水泳指導 | | | 19:00~20:00 スクール | | | | | | | 19:10~20:10 ちょっぴり パワフルヨガ | | | 16:00~17:00 スクール キッズ 空手 | | | | | | | | | 16:00 |
| 30 | | | | 19:30~20:00 アクアジョギング | | | 20:00~21:00 ポディヒーリング | | | | | | | 20:20~21:05 ポディ引締め | | | 16:30~17:30 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) | | | | | | | | | 30 |
| 17:00 | 17:25~18:25 ジュニア 空手 | | | 20:40~21:40 スクール | | | 21:15~22:00 ZUMBA | | | | | | | 21:15~22:15 スクール | | | 17:10~18:10 ジュニア 空手 | | | | | | | | | 17:00 |
| 30 | | | | 21:20~22:20 スクール | | | | | | | | | 21:20~22:20 ポディパンプ | | | 18:00~18:15 ストレッチ | | | | | | | | | 18:00 | |
| 18:00 | | | | 21:20~22:20 スクール | | | | | | | | | 21:20~22:20 ポディパンプ | | | 18:15~18:30 ストレッチ | | | | | | | | | 30 | |
| 30 | | | | 21:20~22:20 スクール | | | | | | | | | 21:20~22:20 ポディパンプ | | | 19:30~20:30 ボディアタック | | | | | | | | | 19:00 | |
| 19:00 | 19:15~20:00 オリジナル 健康体操 | | | 21:20~22:20 スクール | | | | | | | | | 21:20~22:20 ポディパンプ | | | 19:30~20:30 ボディアタック | | | | | | | | | 30 | |
| 30 | | | | 21:20~22:20 スクール | | | | | | | | | 21:20~22:20 ポディパンプ | | | 20:30~22:20 ボディジャム+ | | | | | | | | | 20:00 | |
| 20:00 | 20:30~21:30 ポディジャム | 20:40~21:40 スクール 成人水泳教室 (初級) | | 21:20~22:20 スクール | | | | | | | | | 21:20~22:20 ポディパンプ | | | 20:30~22:20 ボディジャム+ | | | | | | | | | 30 | |
| 30 | | | | 21:20~22:20 スクール | | | | | | | | | 21:20~22:20 ポディパンプ | | | 20:30~22:20 ボディジャム+ | | | | | | | | | 21:00 | |
| 21:00 | | | | 21:20~22:20 スクール | | | | | | | | | 21:20~22:20 ポディパンプ | | | 20:30~22:20 ボディジャム+ | | | | | | | | | 30 | |
| 30 | | | | 21:20~22:20 スクール | | | | | | | | | 21:20~22:20 ポディパンプ | | | 20:30~22:20 ボディジャム+ | | | | | | | | | 22:00 | |
| 22:00 | | | | 21:20~22:20 スクール | | | | | | | | | 21:20~22:20 ポディパンプ | | | 20:30~22:20 ボディジャム+ | | | | | | | | | 22:00 | |