2025年6月　文京区健康センター　レッスンプログラム　予定表

営業開始時間　午前：9時～12時　午後：13時～17時30分　夜間：17時30分～21時30分

2025/5/1

曜日	日曜日		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日		2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手			基礎コース	筋力コンディショニング＆ストレッチ 小板橋　10：00～11：00		
午後 13:00	太極拳14：00～15：00 ストレッチ15：05～15：35	山 本	ヨガ　田寺 14：00～15：00		姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00			ピラティス　門田 14：00～15：00
夜間 17：30			ストレッチ　スタッフ 19：00～19：30	ヨガ　田寺 19：00～20：00		ペルヴィス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	8日		9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前 9:00					チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15			ウォーキング　小板橋 10：00～11：00
午後 13:00			ヨガ　田寺 14：00～15：00		姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00			ペルヴィス　門田 14：00～15：00
夜間 17：30				ヨガ　田寺 19：00～20：00	FUMI FUMI　山岡 19：00～19：30	ピラティス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	15日		16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手	館内清掃	ピラティス　門田 10：00～11：00	チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15	おためし リーボックマーシャルアーツ 川村　10：15～11:00		心電図コース
午後 13:00	太極拳14：00～15：00 ストレッチ15：05～15：35	山 本			姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00			ピラティス　門田 14：00～15：00
夜間 17：30				ヨガ　田寺 19：00～20：00	FUMI FUMI　山岡 19：00～19：30	ペルヴィス　門田 19：00～20：00	ストレッチ（筋膜）門田 19：00～20：00	
	22日		23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手	チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15		チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15		おためし リーボックマーシャルアーツ 川村　10：15～11:00	基礎コース
午後 13:00	太極拳14：00～15：00 ストレッチ15：05～15：35	山 本	ヨガ　田寺 14：00～15：00		姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00		FUMI FUMI　山岡 14：00～14：30	ペルヴィス　門田 14：00～15：00
夜間 17：30			ストレッチ　スタッフ 19：00～19：30	ヨガ　田寺 19：00～20：00	FUMI FUMI　山岡 19：00～19：30	ピラティス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	29日		30日					
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手	ペルヴィス　門田 10：00～11：00					
午後 13:00	太極拳14：00～15：00 ストレッチ15：05～15：35	山 本	ヨガ　田寺 14：00～15：00					
夜間 17：30			ストレッチ　スタッフ 19：00～19：30					

の枠は使用できません。開始時刻5分前頃担当インストラクターよりお声がけさせて頂きます。

問い合わせ先　Tel03（5803）1116