2025年10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

2025/9/16

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
午前 9:00					基礎コース			ウォーキング&ストレッチ 小板橋　１０：00～１１：00
午後 13:00					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					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	
	5日		6日	7日	8日	9日	10日	11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			ウォーキング&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				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	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	12日		13日	14日	15日	16日	17日	18日
午前 9:00			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			ヨガ　田寺 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				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	
	19日		20日	21日	22日	23日	24日	25日
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手		ストレッチ（筋膜）門田 10：00～11：00	チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15		ストレッチ（筋膜）門田 10：00～11：00	基礎コース
午後 13:00	ストレッチ（筋膜） 14：00～15：00	門 田			姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00		FUMI FUMI　山岡 14：00～14：30	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	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	26日		27日	28日	29日	30日	31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		基礎コース		おためし リーボックマーシャルアーツ 川村　10:15～11:00	
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		FUMI FUMI　山岡 14：00～14：30	
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	

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