2026年4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

2026/3/24

曜日	日曜日		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3	4
午前 9:00					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		チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15
午後 13:00					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					FUMI FUMI　石毛 19：00～19：30	ペルヴィス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　石毛 19：00～20：00	
	5		6	7	8	9	10	11
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			
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					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　石毛 19：00～19：30	ピラティス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　石毛 19：00～20：00	
	12		13	14	15	16	17	18
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&ストレッチ 小板橋　10：00~11：00		心電図コース
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	ストレッチ（筋膜）門田 14：00～15：00	FUMI FUMI　石毛 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　石毛 19：00～19：30	ペルヴィス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　石毛 19：00～20：00	
	19		20	21	22	23	24	25
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手		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		筋力コンディショニング＆ストレッチ 小板橋　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　石毛 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　石毛 19：00～19：30	ピラティス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　石毛 19：00～20：00	
	26		27	28	29	30		
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手	ヨガ　田寺 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		
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			
夜間 17：30				ヨガ　田寺 19：00～20：00		ペルヴィス　門田 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