

2026年7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

2026/7/3

曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00				1 チェアエクササイズ 菊地 10:15～11:15	2 おためし リーボックマーシャルアーツ 川村 10:15～11:00	3	4 ペルヴィス 門田 10:15～11:15
午後 13:00				姿勢と骨盤底筋 小坂橋 14:00～15:00			おためし リーボックマーシャルアーツ 川村 14:00～14:45
夜間 17:30				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	
	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			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	ヨガ 田寺 14:00～15:00				かんたんステップ&ストレッチ 石毛 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	
	12	13	14	15	16	17	18
午前 9:00	ルーシーダットン 10:30～11:15	田 手		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		姿勢と骨盤底筋 小坂橋 14:00～15:00		筋力コンディショニング&ストレッチ 小坂橋 14:00～15:00	ウォーキング&ストレッチ 小坂橋 14:00～15:00
夜間 17:30			ヨガ 田寺 19:00～20:00		ピラティス 門田 19:00～20:00	肩・腰スッキリ 川村 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 10:15～11:15	ストレッチ(筋膜) 門田 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	ピラティス 門田 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		姿勢と骨盤底筋 小坂橋 14:00～15:00	FUMI FUMI 石毛 14:00～14:45	おためし リーボックマーシャルアーツ 川村 14:00～14:45
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	
	26	27	28	29	30	31	
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	
午後 13:00			ストレッチ(筋膜) 門田 14:00～15:00	姿勢と骨盤底筋 小坂橋 14:00～15:00		かんたんステップ&ストレッチ 石毛 14:00～15:00	
夜間 17:30		ヨガ 田寺 18:00～19:00	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	

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いただきます。

問い合わせ先 Tel03 (5803) 1116