

2026年8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

2026/6/22

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 基礎コース
午後 13:00							肩・腰スッキリ 石毛 14:00～15:00
夜間 17:30							
	2	3	4	5	6	7	8
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	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			ピラティス 門田 14:00～15:00
夜間 17:30		レップリーボック30&ストレッチ 石毛 19:00～20:00	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	
	9	10	11	12	13	14	15
午前 9:00			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	心電図コース
午後 13:00		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				ペルヴィス 門田 14:00～15:00
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	
	16	17	18	19	20	21	22
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		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			姿勢と骨盤底筋 小板橋 14:00～15:00	筋力コンディショニング&ストレッチ 小板橋 14:00～15:00	かんたんステップ&ストレッチ 石毛 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 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	レップリーボック30&ストレッチ 石毛 19:00～20:00
	23	24	25	26	27	28	29
午前 9:00	ルーシーダットン 10:30～11:15 田手	かんたんステップ&ストレッチ 石毛 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	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			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 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	
	30	31					
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 10:15～11:15					
午後 13:00	太極拳14:00～15:00 ストレッチ15:05～15:35 山本	かんたんステップ&ストレッチ 石毛 14:00～15:00					
夜間 17:30							

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いただきます。

問い合わせ先 Tel03 (5803) 1116