2025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

2025/5/29

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
午前 9:00				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		ピラティス　門田 10：00～11：00
午後 13:00				姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00			ウォーキング　小板橋 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	
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15　田手	肩・腰スッキリ　山岡 10：15～11：00		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	ヨガ　田寺 14：00～15：00		姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00			ウォーキング　小板橋 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	
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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				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			姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00	FUMI FUMI　山岡 14：00～14：30	ウォーキング　小板橋 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	ペルヴィス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	20日	21日・祝	22日	23日	24日	25日	26日
午前 9:00		肩・腰スッキリ　山岡 10：15～11：00		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	基礎コース
午後 13:00		ヨガ　田寺 14：00～15：00	ペルヴィス　門田 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	ウォーキング　小板橋 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	
	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	館内清掃	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	7月9日（水）・10日（木）の2日間、 更衣室シャワーが使用できません。 ご理解・ご協力宜しくお願い致します。	
午後 13:00	太極拳14：00～15：00 ストレッチ15：05～15：35　山本		ピラティス　門田 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		
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		

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