2026年5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

2026/3/30

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
午前 9:00							筋力コンディショニング＆ストレッチ 小板橋　10：00～11：00	チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15
午後 13:00							FUMI FUMI　石毛 14：00～14：30	ピラティス　門田 14：00～15：00
夜間 17：30							肩・腰スッキリ　石毛 19：00～20：00	
	3		4	5	6	7	8	9
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手	肩・腰スッキリ　石毛 10：00～11：00	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	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	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	ウォーキング＆ストレッチ 小板橋　14：00～15：00	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						ピラティス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　石毛 19：00～20：00	
	10		11	12	13	14	15	16
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	肩・腰スッキリ　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	
	17		18	19	20	21	22	23
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	筋力コンディショニング＆ストレッチ 小板橋　10：00～11：00	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		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	
	24		25	26	27	28	29	30
午前 9:00					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	FUMI FUMI　石毛 10：30～11：00
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				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	
	31							
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手						
午後 13:00	太極拳14：00～15：00 ストレッチ15：05～15：35	山 本		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				