2025年2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

2025/1/9

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
午前 9:00								おためし リーボックマーシャルアーツ 川村　10：40～11：25
午後 13:00								ウォーキング　小板橋 14：00～15：00
夜間 17：30								
	2日		3日	4日	5日	6日	7日	8日
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手			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		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	
	9日		10日	11日・祝	12日	13日	14日	15日
午前 9:00			ストレッチ（筋膜）門田 10：00～11：00	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			心電図コース
午後 13:00			ヨガ　田寺 14：00～15：00	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			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		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	
	16日		17日	18日	19日	20日	21日	22日
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手	館内清掃	ペルヴィス　門田 10：00～11：00	チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15			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			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	
	23日		24日・祝	25日	26日	27日	28日	
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 10：00～11：00		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	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	
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	

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