

平成20年度 江戸川区スポーツセンタータイムテーブル

平成20年9月～

	月	火	水	木	金	土	日
	ルーム	ルーム	ルーム	体育館	ルーム	ルーム	ルーム
9:00							
9:15							
9:30						9:15~10:15	9:30~10:15
9:45	9:30~10:15 シンプルヨガ 樋口 なつみ	9:30~10:30 腰痛肩こり予防体操	9:30~10:20 はじめてのエアロビクス	9:45~11:15 元気がでる体操教室	9:45~11:00 レッツ・サルサ	9:30~10:30 エアロビクス初級 △ 高木 優子	9:30~10:15 マルチフィットネス △ 志渡澤 辰夫
10:00		★ 水橋 玉江	△ 小峰 恵子				
10:15							
10:30	10:30~11:30 フリースタイルダンス	10:45~11:45 ピラティス	10:30~11:15 エアロビクス中級 △ 久保田 智義	△ 中村 弘美		10:45~11:45 美容バレエ ★ 谷中 千尋	10:30~11:15 かんたんエアロ △ 千葉 清之
10:45	△ Kaori	★ 服部 舞子		△ 村山 菜穂子	11:10~11:55 チェンジ・ザ・ボディ △ 小泉 潤		
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00				13:00~14:30			
13:15							
13:30	13:30~14:30 熟年者いきいき体操	13:30~15:00 やさしいヨガ	13:30~15:00 熟年者ほのほの体操	女性健康体操	13:30~14:30 腰痛肩こり予防体操	13:30~15:00 やさしい太極拳	
13:45	△ 千葉 清之				★ 渡辺 尚子		
14:00		★ 武藤 美加	△ 村山 菜穂子	● 中澤 知佳		★ 松浦 美恵子	
14:15							
14:30							
14:45							
15:00				15:00~16:00			
15:15							
15:30	15:15~16:00 幼児体操教室 ● (年中・年長コース)	15:15~16:00 幼児体操教室 ● (年中・年長コース)	15:15~16:00 幼児体操教室 ● (年少・年中コース)	親子体操教室	15:15~16:00 幼児体操教室 ● (年少・年中コース)	15:15~16:00 幼児体操教室 ● (年中・年長コース)	15:15~16:00 幼児体操教室 ● (年少・年中コース)
15:45				低 16:00~17:00 高 16:00~17:30			
16:00							
16:15							
16:30	16:20~17:10 Jr.HIP HOP (小1~3)	16:20~17:10 Jr.HIP HOP (小1~3)	16:20~17:10 Jr.チアダンス (小1~3)	小学生体操教室	16:15~17:00 幼児チアダンス(年中・年長)	16:20~17:10 Jr.HIP HOP (小1~3)	16:20~17:10 Jr.新体操 (小1~3)
16:45	● Yuudai	● Hayato	● Akane		● Tenka	● Tomoki	● Akko
17:00							16:30~17:45 ESCダンスチーム
17:15							
17:30	17:20~18:10 Jr.HIP HOP (小4~中3)	17:20~18:10 Jr.HIP HOP (小4~中3)	17:20~18:10 Jr.チアダンス (小4~中3)		17:20~18:10 Jr.バレエ (小学生)	17:20~18:10 Jr.HIP HOP (小4~中3)	17:20~18:10 Jr.新体操 (小4~中3)
17:45	● Yuudai	● Hayato	● Akane		● Akiko	● Tomoki	● Akko
18:00							● Yuudai
18:15							
18:30	18:30~19:10 ボクシングフィットネス	18:30~19:10 初級HIPHOP			18:30~19:10 ボディメイキングⅡ	18:30~19:10 かんたんエアロ	
18:45	△ 高木 優子	△ Hayato			△ 橋本 和加子	△ 千葉 清之	
19:00			19:00~19:50 初級エアロビクス				18:50~19:50 ピラティス
19:15			△ 久保田 智義				★ 服部 舞子
19:30	19:20~20:10 さわやかエアロ	19:20~20:20 HIPHOP			19:20~20:20 フラダンス	19:20~20:20 ヨガ	
19:45	△ 佐藤 果純	△ Yuko			★ 池田 レイ子	★ 福島 美香	
20:00			20:00~20:50 STEP				
20:15			△ 久保田 智義				
20:30	20:20~21:10 エンジョイコリオ50	20:30~21:20 ヒートヨガ			20:30~21:30 バレエ(一般)	20:30~21:20 シェイプ体操	
20:45	△ 千葉 清之	★ 中澤 知佳			● 川瀬 有加	△ 根本 竜輔	
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							
22:15							
22:30							

① 1階みんなのスポーツルーム入り口付近の券売機で200円の利用券を購入し開始時刻までに各開催場所に集合してください。

② 水曜日・大体育室の教室に参加される方は2階で受付して下さい。

③ 親子教室以外、幼児を連れての参加はご遠慮いただきます。

④ △ マークの教室は、運動に適した服装(トレーニングウェア)と室内専用シューズ、タオルを用意してください。

⑤ ★ マークの教室は、シューズの必要はありません。

⑥ ● マークの教室は募集制・月料金制の教室になります。一般のお客様は事前申し込みが必要となります。

指定管理者 三菱電機ビルテクノサービスグループ

三菱電機ビルテクノサービス(株)・(株)東京アスレティッククラブ