2025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

2025/4/2

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・祝
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		FUMI FUMI　山岡 10：30～11：00
午後 13:00								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　山岡 19：00～20：00	
	4日・祝		5日・祝	6日・祝	7日	8日	9日	10日
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手	ピラティス　門田 10：00～11：00	ウォーキング　小板橋 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	筋力コンディショニング＆ストレッチ 小板橋　14：00～15：00	ストレッチ（筋膜）門田 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					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	
	11日		12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手			基礎コース			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			ペルヴィス　門田 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	
	18日		19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前 9:00			館内清掃		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					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	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　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	
	25日		26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前 9:00					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	ウォーキング　小板橋 10：00～11：00
午後 13:00			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		ペルヴィス　門田 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	ストレッチ（骨盤）山岡 19：00～19：45	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