2026年3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

2026/2/24

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	3	4	5	6	7
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手			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		ウォーキング&ストレッチ 小板橋　10：00~11：00
午後 13:00	ストレッチ（筋膜） 14：00～15：00	門 田	ヨガ　田寺 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				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	
	8		9	10	11	12	13	14
午前 9:00					チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15			ウォーキング&ストレッチ 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			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　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	
	15		16	17	18	19	20	21
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		おためし リーボックマーシャルアーツ 川村　10:15～11:00	ストレッチ（筋膜）門田 10：00～11：00	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			姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00	筋力コンディショニング＆ストレッチ 小板橋　14：00～15：00	FUMI FUMI　山岡 14：00～14：30	ピラティス　門田 14：00～15：00
夜間 17：30	kl			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		
	22		23	24	25	26	27	28
午前 9:00	ストレッチ（筋膜） 10：30～11：30	門 田	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			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		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		FUMI FUMI　山岡 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　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	
	29		30	31				
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	筋力コンディショニング＆ストレッチ 小板橋　10：00～11：00				
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	FUMI FUMI　山岡 14：00～14：30				
夜間 17：30				ヨガ　田寺 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