

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

2026/4/29

曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
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	ストレッチ(筋膜) 10:30～11:30	門田		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いただきます。問い合わせ先Tel03 (5803) 1116					