

2026年6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
		1	2	3	4	5	6
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		
午後 13:00		ヨガ 田寺 14:00～15:00		姿勢と骨盤底筋 小坂橋 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	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	
	7	8	9	10	11	12	13
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
午後 13:00		ヨガ 田寺 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	
	14	15	16	17	18	19	20
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	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		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		姿勢と骨盤底筋 小坂橋 14:00～15:00		かんたんステップ&ストレッチ 石毛 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 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	レップリーボック30&ストレッチ 石毛 19:00～20:00
	21	22	23	24	25	26	27
午前 9:00	ルーシーダットン 10:30～11:15	田 手	ヨガ 田寺 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 小坂橋 14:00～15:00			かんたんステップ&ストレッチ 石毛 14:00～15:00
夜間 17:30			レップリーボック30&ストレッチ 石毛 19:00～20:00	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
	28	29	30				
午前 9:00	ルーシーダットン 10:30～11:15	田 手	ウォーキング&ストレッチ 小坂橋 10:00～11:00	筋力コンディショニング&ストレッチ 小坂橋 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	ストレッチ(筋膜) 門田 14:00～15:00			
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いただきます。

問い合わせ先 Tel03 (5803) 1116