

2026年9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

2026/7/29

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
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					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	FUMIFUMI 石毛 19:00～19:45	ペルヴィス 門田 19:00～20:00	肩・腰スッキリ 石毛 19:00～20:00	
	6		7	8	9	10	11	12
午前 9:00	ルーシーダットン 10:30～11:15	田 手			基礎コース			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					ペルヴィス 門田 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	FUMIFUMI 石毛 19:00～19:45	ピラティス 門田 19:00～20:00	肩・腰スッキリ 石毛 19:00～20:00	かんたんステップ&ストレッチ 石毛 19:00～20:00
	13		14	15	16	17	18	19
午前 9:00	ルーシーダットン 10:30～11:15	田 手		筋力コンディショニング&ストレッチ 小板橋 10:15～11:15	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		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 小板橋 14:00～15:00		レップリーボック30&ストレッチ 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	FUMIFUMI 石毛 19:00～19:45	ペルヴィス 門田 19:00～20:00	肩・腰スッキリ 石毛 19:00～20:00	
	20		21	22	23	24	25	26
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 10:15～11:15	ウォーキング&ストレッチ 小板橋 10:15～11:15	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	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	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	
	27		28	29	30			
午前 9:00					チェアエクササイズ 菊地 10:15～11:15			
午後 13:00				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			
夜間 17:30			ヨガ 田寺 18:00～19:00	ヨガ 田寺 19:00～20:00	FUMIFUMI 石毛 19:00～19:45			

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