

2026年10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

2026/8/23

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
午前 9：00						おためし リーボックマーシャルアーツ 川村 10:15～11:00		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								ピラティス 門田 14：00～15：00
夜間 17：30						ペルヴィス 門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ 石毛 19：00～20：00	
	4		5	6	7	8	9	10
午前 9：00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手			基礎コース			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） 14：00～15：00	門 田	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			かんたんステップ&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
	11		12	13	14	15	16	17
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） 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	肩・腰スッキリ 14：00～15：00	石 毛	ヨガ 田寺 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	
	18		19	20	21	22	23	24
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） 10：15～11：15	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		ウォーキング&ストレッチ 小坂橋 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	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	
	25		26	27	28	29	30	31
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		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		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			かんたんステップ&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	ペルヴィス 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

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