

2026年11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

2026/9/28

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			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		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	レップリーボック30&ストレッチ 石毛 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			基礎コース
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			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	
	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			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		レップリーボック30&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	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	
	22		23	24	25	26	27	28
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		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	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		姿勢と骨盤底筋 小坂橋 14：00～15：00			肩・腰スッキリ 石毛 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	かんたんステップ&ストレッチ 石毛 19:00～20:00
	29		30					
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						
夜間 17：30			ヨガ 田寺 18：00～19：00					

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