2026年12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

2026/10/21

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						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			ペルヴィス　門田 14：00～15：00
夜間 17：30				ヨガ　田寺 19：00～20：00		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
	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			チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15			
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					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	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				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			ヨガ　田寺 14：00～15：00		姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00		おためし リーボックマーシャルアーツ 川村　14:00～14:45	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	
	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			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	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　小板橋 14：00～15：00		ウォーキング&ストレッチ 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	
	27		28	29	30	31		
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田手	かんたんステップ&ストレッチ 石毛　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					
夜間 17：30								

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頂きます。

問い合わせ先　Tel03（5803）1116