2024年5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

2024/4/15

曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日・祝日	4日・祝日
午前 9:00				基礎コース	チェアエクササイズ 菊地　10：30～11：15	ストレッチ　山岡 10：00～10：30	肩・腰スッキリ　山岡 10：00～10：45
午後 13:00				肩・腰スッキリ　山岡 14：00～14：45		FUMI FUMI　山岡 14：00～14：30	ペルヴィス　門田 14：00～15：00
夜間 17：30				FUMI FUMI　山岡 19：00～19：30	ピラティス　門田 19：00～20：00		
	5日・祝日	6日・祝日	7日	8日	9日	10日	11日
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15　田手	FUMI FUMI　山岡 10：30～11：00		チェアエクササイズ 菊地　10：30～11：15			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	ヨガ　田寺 14：00～15：00		肩・腰スッキリ　山岡 14：00～14：45			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　山岡 19：00～19：30	ペルヴィス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
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　10：30～11：15			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	ヨガ　田寺 14：00～15：00		肩・腰スッキリ　山岡 14：00～14：45	ストレッチ　門田 14：00～14：30		ペルヴィス　門田 14：00～15：00
夜間 17：30		ストレッチ　スタッフ 19：00～19：30	ヨガ　田寺 19：00～20：00	FUMI FUMI　山岡 19：00～19：30	ピラティス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
午前 9:00		館内清掃	ペルヴィス　門田 10：00～11：00			チェアエクササイズ 菊地　10：30～11：15	基礎コース
午後 13:00				肩・腰スッキリ　山岡 14：00～14：45		FUMI FUMI　山岡 14：00～14：30	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　山岡 19：00～19：30	ペルヴィス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
午前 9:00						ストレッチ（筋膜）門田 10：00～11：00	
午後 13:00		ヨガ　田寺 14：00～15：00	ストレッチ　門田 14：00～14：30	肩・腰スッキリ　山岡 14：00～14：45	チェアエクササイズ 菊地　14：00～14：45	FUMI FUMI　山岡 14：00～14：30	
夜間 17：30		ストレッチ　スタッフ 19：00～19：30	ヨガ　田寺 19：00～20：00	FUMI FUMI　山岡 19：00～19：30	ピラティス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 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頂きます。

問い合わせ先　Tel03（5803）1116