2024年4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

2024/3/15

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	4日	5日	6日
午前 9:00						チェアエクササイズ 菊地　10：30～11：15		基礎コース
午後 13:00			ヨガ　田寺 14：00～15：00		肩・腰スッキリ　山岡 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	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	
	7日		8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手	ストレッチ　門田 11：00～11：30		チェアエクササイズ 菊地　10：30～11：15			
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		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			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	ペルヴィス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	14日		15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手	館内清掃	ピラティス　門田 10：00～11：00	基礎コース			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			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	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	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	21日		22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前 9:00							チェアエクササイズ 菊地　10：30～11：15	
午後 13:00			ヨガ　田寺 14：00～15：00		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			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	ペルヴィス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	ストレッチ　スタッフ 19：00～19：30
	28日		29日	30日				
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15	田 手	FUMI FUMI　山岡 11：00～11：30					
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	FUMI FUMI　山岡 14：00～14：30				
夜間 17：30				ヨガ　田寺 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