

大宮前体育館 2026年1月～3月 タイムテーブル

住所：杉並区南荻窪2-1-1 ☎03-3334-4618

	月						火				水				木					
	大体育室A	大体育室B	小体育室	武道場	会議室	キッズルーム	小体育室	武道場	会議室	キッズルーム	武道場	会議室	多目的室	キッズルーム	大体育室	小体育室	武道場	会議室	多目的室	
9:00																				9:00
15			9:15-9:45 リセット運動教室 高橋		9:15-10:00 ボディバランス45 MAKITA				9:15-10:15 ●コース型 ピラティス (初級) 荻野	610	9:10-10:10 美活メソッド &ストレッチボール 高橋			9:10-10:10 ヨガ (ココロ) 今田						15
30																				30
45																				45
10:00			10:00-10:45 ボディバンプ45 高橋					9:50~10:50 ヨガ(ココロ) IKUKO				9:45-10:45 ●コース型 Oyz 荻野		610			9:50-10:50 らくらく健康 TIMEヨガ 薬袋			10:00
15																				15
30																				30
45					10:30-11:30 ●コース型 やさしい ベリーダンス MAKITA				10:45-11:45 ●コース型 Oyz 荻野	510	10:30-11:30 ボディバランス MAKITA		10:30-11:30 イス筋トレ 高橋	610		第1、2、3週	第4週のみ			45
11:00										10:45-11:45 ●コース型 美ボディ メソッド 川勝							第4週のみ		10:30-11:30 イス筋トレ 高橋	11:00
15																				15
30																				30
45																				45
12:00																				12:00
15																				15
30																				30
45																				45
13:00																				13:00
15																				15
30																				30
45																				45
14:00																				14:00
15																				15
30																				30
45																				45
15:00																				15:00
15																				15
30																				30
45																				45
16:00																				16:00
15																				15
30																				30
45																				45
17:00																				17:00
15																				15
30																				30
45																				45
18:00																				18:00
15																				15
30																				30
45																				45
19:00																				19:00
15																				15
30																				30
45																				45
20:00																				20:00
15																				15
30																				30
45																				45
21:00																				21:00

定員 大体育室 全面60名 半面30名 / 小体育室28名 武道場30名 会議室10名 キッズルーム12名 多目的室10名 (椅子使用プログラム13名)種目、内容によって定員が変更になる場合もございます。
館内告知をご確認ください。変更のスケジュールは館内掲示、ホームページをご確認ください。祝日はコース型、都度型の教室は休講となります。※毎月第3火曜日は休館日です。【第3火曜日が祝日の場合は、翌平日が休館日です。】

