

# 中野区立総合体育館 教室プログラムスケジュール

2026年1月14日～

お問い合わせ 中野区立総合体育館 03-5860-0024

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日					金曜日		土曜日			
	多目的1	多目的2	サブアリーナ	多目的2	サブアリーナ	多目的1	多目的2	武道場2	サブアリーナ	多目的1	多目的2	武道場2	サブアリーナ	メインアリーナ	多目的1	サブアリーナ	多目的1			
8:00																		8:00		
30																		30		
9:00																		9:00		
30																		30		
10:00		ZUMBA 9:30～10:30 外山			50歳～の 貯筋体操 9:30～10:30 豊島		ヨチヨチ 9:00～9:45 石川		モーニング ヨガ 9:30～10:30 駒		ヨチヨチ 9:30～10:15 浜元	ゆがみ改善	モーニング ヨガ 9:00～10:00 田村	60歳～の 健康づくり	初めての ボクシングEX 9:30～10:30 外山	リズム& ストレッチ 中級 9:30～10:30 谷岡	モーニング ピラティス 10:00～11:00 櫻田			8:30～9:30 田手
30		ルーシー ダットン 10:45～11:45 大高			フレイル 予防体操 11:00～12:00 小口		NEW		パレトン 10:10～11:00 脇坂		ピヨピヨ 10:30～11:15 浜元	やさしいヨガ 10:45～11:45 田手	かんたん エアロ 10:45～11:45 谷岡	ZUMBA 10:45～11:45 外山				10:00		
11:00																		11:00		
30																		30		
12:00																		12:00		
30																		30		
13:00																		13:00		
30																		30		
14:00		姿勢 メンテナンス 14:00～15:00 POSA																14:00		
30																		30		
15:00																		15:00		
30																		30		
16:00		幼児体操 15:30～16:30 石川			リトルダンス 16:00～16:45 外山													16:00		
30																		30		
17:00		小学生体操 (低学年) 16:45～17:45 石川			ジュニア ダンス① 16:50～17:50 外山													17:00		
30																		30		
18:00																		18:00		
30																		30		
19:00		NEW			ボディパンプ 60 18:25～19:25 小川													19:00		
30																		30		
20:00		夜ヨガ 19:45～20:45 船山			コア トレーニング 18:15～19:15 松本													20:00		
30																		30		
21:00		燃焼系 トレーニング 21:00～22:00 松本			燃焼系 ボクシングEX 19:30～20:30 松本												21:00			
30																		30		
22:00																				

※以下の教室で色分けしています

定期教室  
通年教室  
都度教室