

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							ヨチヨチ 9:00～9:45 石川						モーニング ヨガ 9:00～10:00 田村	60歳～の 健康づくり 9:00～10:00 陣野			目覚ましヨガ 8:30～9:30 田手	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			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 9:30～10:30 松本			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	10:00
30									バレトン 10:10～11:00 脇坂									30
11:00			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 ボディコンバット 60 11:15～12:15 山下			ピヨピヨ 10:30～11:15 浜元	やさしいヨガ 10:45～11:45 田手	エアロ& トレーニング 10:15～11:15 陣野		かんたん エアロ 10:45～11:45 谷岡	ZUMBA 10:45～11:45 外山		11:00
30																		30
12:00																		12:00
30																		30
13:00			ピラティス 12:15～13:15 POSA		はじめての エアロピクス 12:15～13:15 小口			NEW ポールストレッチ 12:30～13:00 山下					フラダンス (初級) 11:00～12:00 池田		コンディショ ニング ヨガ 12:15～13:15 田手	骨盤改善 ストレッチ 12:00～13:00 松本		13:00
30																		30
14:00																		14:00
30																		30
15:00																		15:00
30																		30
16:00	姿勢 メンテナンス 14:00～15:00 POSA																	16:00
30																		30
17:00	幼児体操 15:30～16:30 石川	リトルダンス 16:00～16:45 外山																17:00
30																		30
18:00	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																18:00
30																		30
19:00	NEW ボディパンプ 60 18:25～19:25 小川	ジュニア ダンス② 18:00～19:00 外山																19:00
30																		30
20:00	夜ヨガ 19:45～20:45 船山																	20:00
30																		30
21:00	燃焼系 トレーニング 21:00～22:00 松本																	21:00
30																		30
22:00																		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