

# 豊島区立総合体育場 体育室 タイムスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
午前 9:30   12:30	9:30～10:30 (60分) はじめてヨガ 花愛	9:30～10:30 (60分) ゆったり楽しむ 太極拳 成松	9:30～10:30 (60分) ピラティス 本間	団体貸切	卓球個人公開	9:30～10:30 (60分) はじめてヨガ 本間	卓球個人公開 (指導員) 午前1部
	10:45～12:00 (75分) ヨガ 花愛	10:45～12:00 (75分) 女性体操 間宮	10:45～11:45 (60分) 骨盤調整 ダイエット 本間			11:00～12:00 (60分) 親子で一緒に ふれあいTime 小布施	
午後 13:00   17:00	卓球個人公開 午後1部	卓球個人公開	卓球個人公開	卓球個人公開	13:30～14:30 (60分) 誰でもできる ピラティス 花愛	卓球個人公開	団体貸切
	卓球個人公開 午後2部				14:45～15:45 (60分) ヨガ 花愛		
夜間 17:15   20:45	団体貸切	団体貸切	団体貸切	卓球個人公開	団体貸切	卓球個人公開	団体貸切