

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 | |
|-------------|-------------------------------------|---|---|--------|--------|---|-------------------------|--|
| 9:30 午前 | 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 | | 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 | 卓球個人公開 | | 11:00~12:00 (60分) 親子で一緒に ふれあいTime 小布施 | 卓球個人公開 (指導員) 午前2部 | |
| | | | | 団体貸切 | | | | |
| 13:00 午後 | 卓球個人公開 (午後1部) | | 卓球個人公開 | | 卓球個人公開 | | 団体貸切 | |
| | 卓球個人公開 (午後2部) | | 卓球個人公開 | | 卓球個人公開 | | 団体貸切 | |
| | 卓球個人公開 | | 卓球個人公開 | | 卓球個人公開 | | 団体貸切 | |
| 17:00 | 団体貸切 | | 団体貸切 | | 団体貸切 | | 団体貸切 | |
| | 団体貸切 | | 団体貸切 | | 団体貸切 | | 団体貸切 | |
| | 団体貸切 | | 団体貸切 | | 団体貸切 | | 団体貸切 | |
| 17:15 夜間 | 団体貸切 | | 団体貸切 | | 団体貸切 | | 団体貸切 | |
| | 団体貸切 | | 団体貸切 | | 団体貸切 | | 団体貸切 | |
| 20:45 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |