

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			9:30~10:30 (60分) はじめてヨガ 本間	卓球個人公開 (指導員)
	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				13:30~14:30 (60分) 誰でもできる ピラティス 花愛		
					14:45~15:45 (60分) ヨガ 花愛		
					16:00~17:00 (60分) フィットネス フラ 太田		
夜間 17:15 20:45				卓球個人公開		卓球個人公開	

色なしの空欄は貸切可能な時間枠ですが、ご利用のない場合は、『卓球個人公開』となります。