2026年4月　文京区健康センター　レッスンプログラム　予定表

営業開始時間　午前：9時～12時　午後：13時～17時30分　夜間：17時30分～21時30分

2026/2/26

曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3	4
午前 9:00				基礎コース	おためし リーボックマーシャルアーツ 川村　10:15～11:00		チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15
午後 13:00				姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00			ピラティス　門田 14：00～15：00
夜間 17：30				FUMI FUMI　山岡 19：00～19：30	ペルヴィス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	5	6	7	8	9	10	11
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15 田手			チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15			
午後 13:00	太極拳14：00～15：00 ストレッチ15：05～15：35 山本	ヨガ　田寺 14：00～15：00					ペルヴィス　門田 14：00～15：00
夜間 17：30			ヨガ　田寺 19：00～20：00		ピラティス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	12	13	14	15	16	17	18
午前 9:00				チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15	ウォーキング&ストレッチ 小板橋　10：00~11：00		心電図コース
午後 13:00		ヨガ　田寺 14：00～15：00		姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00	ストレッチ（筋膜）門田 14：00～15：00	FUMI FUMI　山岡 14：00～14：30	ピラティス　門田 14：00～15：00
夜間 17：30			ヨガ　田寺 19：00～20：00	FUMI FUMI　山岡 19：00～19：30	ペルヴィス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	19	20	21	22	23	24	25
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15 田手		ピラティス　門田 10：00～11：00	チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15		筋力コンディショニング＆ストレッチ 小板橋　10：00～11：00	基礎コース
午後 13:00	ストレッチ（筋膜） 14：00～15：00 門田			姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00		FUMI FUMI　山岡 14：00～14：30	ペルヴィス　門田 14：00～15：00
夜間 17：30			ヨガ　田寺 19：00～20：00	FUMI FUMI　山岡 19：00～19：30	ピラティス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	26	27	28	29	30		
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15 田手	ヨガ　田寺 10：00～11 ：00		チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15	おためし リーボックマーシャルアーツ 川村　10:15～11:00		
午後 13:00	太極拳14：00～15：00 ストレッチ15：05～15：35 山本			姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00			
夜間 17：30			ヨガ　田寺 19：00～20：00		ペルヴィス　門田 19：00～20：00		

の枠は使用できません。開始時刻5分前頃担当インストラクターよりお声がけさせて頂きます。

問い合わせ先　Tel03（5803）1116