

西東京市スポーツセンター

月会費制カルチャースクール カレンダー (2019年7月~9月)



曜日	スクール名	担当	定員	時間	場所	7月					8月					9月				開催日数	合計金額
						2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24			
火	フラダンス		池田	40	10:45~11:45	第二体育室	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	8	¥5,600
水	ヨガ式健康体操	靴	岩崎	50	10:40~11:50	武道場	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	13	¥9,100
	ビューティーヨガ		平山	40	10:45~11:45	第二体育室	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	13	¥9,100
	バドミントン(初心者)	靴	遠藤	15	12:05~13:25	第一体育室	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	12	¥8,400
	バドミントン(経験者)	靴	遠藤	20	13:30~14:50	第一体育室	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	12	¥8,400
	水曜の貯筋運動	靴	本間	30	12:45~13:45	第二体育室	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	12	¥8,400
木	木曜の貯筋運動	靴	本間	30	9:30~10:30	第二体育室	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	12	¥8,400
	親子体操教室		今井	25	10:45~11:45	第二体育室	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	12	¥8,400
金	シルバーヨガ		平山	25	15:00~16:00	会議室	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	12	¥8,400
	金曜のヨガ		平山	25	16:15~17:15	会議室	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	12	¥8,400
土	土曜のモーニングヨガ①		今田	20	9:30~10:30	会議室	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	10	¥7,000
	土曜のZUMBA	靴	島津	40	12:30~13:30	第二体育室	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	10	¥7,000
	パンチ・キック・シェイプ	靴	島津	40	13:45~14:45	第二体育室	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	10	¥7,000

発行 2019/6/17



西東京市スポーツセンター

新月会費制カルチャースクール カレンダー (2019年7月~9月)

曜日	スクール名	担当	定員	時間	場所	7月					8月					9月				開催日数	合計金額	
						1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30			
月	月曜の太極拳		高戸	17	10:00~11:00	会議室	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	10	¥7,000
	ヨガ&ピラティス		渡部	17	12:00~13:00	会議室	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	9	¥6,300
	アロマヨガ		迎	17	18:30~19:30	会議室	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	11	¥7,700
火	火曜のバレトン		四宮	27	9:30~10:30	第二体育室	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	10	¥7,000	
	火曜の太極拳	靴	篠村	17	9:30~10:30	会議室	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	10	¥7,000	
	気功	靴	篠村	17	10:45~11:45	会議室	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	10	¥7,000	
	初めてヨガ①		平山	17	12:30~13:30	会議室	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	9	¥6,300	
	初めてヨガ②		平山	17	13:45~14:45	会議室	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	9	¥6,300	
水	ストレッチヨガ	靴	岩崎	33	9:15~10:25	武道場	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	13	¥9,100	
	水曜のZUMBA	靴	志村	20	9:40~10:30	第二体育室	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	13	¥9,100	
	骨盤エクササイズ		今田	13	9:40~10:30	会議室	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	13	¥9,100	
	バランスコーディネーション		志村	20	10:45~11:45	会議室	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	13	¥9,100	
	JIZAI体エクササイズ	靴	石川	27	14:30~15:30	第二体育室	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	13	¥9,100	
	水曜のピラティス		尾崎	27	15:45~16:45	第二体育室	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	13	¥9,100	
木	木曜のヨガ		鳶川	27	18:30~19:30	第二体育室	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	12	¥8,400	
	アディダスボクシング	靴	橋本	33	19:45~20:35	第二体育室	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	13	¥9,100	
金	金曜のピラティス		ERIKO	27	9:30~10:15	第二体育室	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	13	¥9,100	
	金曜のバレトン		ERIKO	20	10:30~11:15	第二体育室	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	13	¥9,100	
	ストリートダンス入門	靴	あね	27	18:30~19:30	第二体育室	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	11	¥7,700	
	パンキング	靴	あね	27	19:45~20:45	第二体育室	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	11	¥7,700	
土	土曜のモーニングヨガ②		今田	13	10:45~11:45	会議室	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	10	¥7,000	

◎レッスン時の持ち物

発行 2019/6/17

・タオル、飲み物、動きやすい服装、「靴」とある教室は室内シューズをご用意下さい。

