

# 【10月分】

共通定期プログラム 当日参加教室

カレンダー

毎月1日発行



【きらっと フロアー 共通定期プログラム】

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【10月分】				
					1	8	15	22	29
月	初めてのヨガ	18:30~19:30	森	第2体育室	1	8	15	22	29
	アディダスポクシング	19:45~20:45	秋山(清)	第2体育室	1	8	15	22	29
火	体幹運動	9:30~10:30	スタッフ	第2体育室	<del>2</del>	9	16	23	30
	バレトン	10:45~11:45	石川	第2体育室	<del>2</del>	9	<del>16</del>	23	<del>30</del>
	コツコツ貯筋トレーニング	10:45~11:45	スタッフ	第2体育室	<del>2</del>	9	16	<del>23</del>	30
	ZUMBA	12:00~12:50	星野	第2体育室	<del>2</del>	9	16	23	30
	アロマヨガ	12:30~13:30	今田	武道場	<del>2</del>	9	16	23	30
	ポールコンディショニング	13:15~14:15	中島	第2体育室	<del>2</del>	9	16	23	30
	ヒップホップ	18:40~19:30	倫子	第2体育室	<del>2</del>	9	16	23	30
	ピラティス	19:45~20:45	山村	第2体育室	<del>2</del>	※1 9	16	23	30
	水	骨盤エクササイズ	12:30~13:30	今田	武道場	3	10	17	24
木	ピラティス	9:30~10:30	富田	武道場	4	11	18	25	
	ヨガ	10:45~11:45	富田	武道場	4	11	18	25	
	ジャズダンス	14:00~15:00	藤田	第2体育室	4	11	18	25	
	モナリザ	15:30~16:30	M I K A	武道場	4	11	18	25	
	アロマ骨盤セラピー	16:45~17:45	今田	武道場	4	11	18	25	
金	ヨガ	9:30~10:30	鈴木	武道場	5	12	19	26	
	ピラティス	10:45~11:45	鈴木	武道場	5	12	19	26	
	ヨガ	16:30~17:30	中島	第1体育室	5	※2 12	19	26	
土	レップリーボックス	9:30~10:30	スタッフ	第2体育室	6	13	20	27	
	ヒップホップ	10:45~11:45	木川	第2体育室	6	13	20	<del>27</del>	
	コアシェイプヨガ	12:30~13:30	三好	武道場	6	13	20	27	
	ヨガ	13:45~14:45	三好	武道場	6	13	20	27	
	ピラティス	15:00~16:00	鈴木	武道場	6	13	20	27	
	ピラティス中・上級	16:15~17:15	鈴木	武道場	6	13	20	27	

※1担当変更 担当 鈴木

※2担当変更 担当 今田

【きらっと 当日参加教室】

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【10月分】				
					3	10	17	24	31
水	初めてエアロピクス	9:15~10:30	長尾	第一体育室	3	10	17	24	31
	エアロピクス 初級	10:45~12:00			3	10	17	24	31
	健康体操	13:30~14:30	金		3	10	17	24	31

上記の内容は変更になる場合もあります。あらかじめご了承ください

2018年10月5日

更新

西東京市スポーツ・運動施設 指定管理者 東京ドームグループ