

# 【12月分】

## 西東京市南町スポーツ・文化交流センターきらっと 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    | 【12月分】 |    |       |    |    |
|----|--------------|-------------|---------|-------|--------|----|-------|----|----|
| 月  | 初めてのヨガ       | 18:30~19:30 | 森       | 第2体育室 | 3      | 10 | 17    | 24 | 31 |
|    | アディダスポクシング   | 19:45~20:45 | 秋山(清)   | 第2体育室 | 3      | 10 | 17    | 24 | 31 |
| 火  | 体幹運動         | 9:30~10:30  | スタッフ    | 第2体育室 | 4      | 11 | 18    | 25 |    |
|    | バレトン         | 10:45~11:45 | 石川      | 第2体育室 | 4      | 11 | 18    | 25 |    |
|    | 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 | 4      | 11 | 18    | 25 |    |
|    | ZUMBA        | 12:00~12:50 | 星野      | 第2体育室 | 4      | 11 | 18    | 25 |    |
|    | アロマヨガ        | 12:30~13:30 | 今田      | 武道場   | 4      | 11 | 18    | 25 |    |
|    | ポールコンディショニング | 13:15~14:15 | 中島      | 第2体育室 | 4      | 11 | 18    | 25 |    |
|    | ヒップホップ       | 18:40~19:30 | 倫子      | 第2体育室 | 4      | 11 | ※3 18 | 25 |    |
|    | ピラティス        | 19:45~20:45 | 山村      | 第2体育室 | 4      | 11 | 18    | 25 |    |
| 水  | 骨盤エクササイズ     | 12:30~13:30 | 今田      | 武道場   | 5      | 12 | 19    | 26 |    |
| 木  | ピラティス        | 9:30~10:30  | 富田      | 武道場   | ※1 6   | 13 | 20    | 27 |    |
|    | ヨガ           | 10:45~11:45 | 富田      | 武道場   | ※2 6   | 13 | 20    | 27 |    |
|    | ジャズダンス       | 14:00~15:00 | 藤田      | 第2体育室 | 6      | 13 | 20    | 27 |    |
|    | モナリザ         | 15:30~16:30 | M I K A | 武道場   | 6      | 13 | 20    | 27 |    |
|    | アロマ骨盤セラピー    | 16:45~17:45 | 今田      | 武道場   | 6      | 13 | 20    | 27 |    |
| 金  | ヨガ           | 9:30~10:30  | 鈴木      | 武道場   | 7      | 14 | 21    | 28 |    |
|    | ピラティス        | 10:45~11:45 | 鈴木      | 武道場   | 7      | 14 | 21    | 28 |    |
|    | ヨガ           | 16:30~17:30 | 中島      | 第1体育室 | 7      | 14 | 21    | 28 |    |
| 土  | レップリーボックス    | 9:30~10:30  | スタッフ    | 第2体育室 | 1      | 8  | 15    | 22 | 29 |
|    | ヒップホップ       | 10:45~11:45 | 木川      | 第2体育室 | 1      | 8  | 15    | 22 | 29 |
|    | コアシェイプヨガ     | 12:30~13:30 | 三好      | 武道場   | 1      | 8  | 15    | 22 | 29 |
|    | ヨガ           | 13:45~14:45 | 三好      | 武道場   | 1      | 8  | 15    | 22 | 29 |
|    | ピラティス        | 15:00~16:00 | 鈴木      | 武道場   | 1      | 8  | 15    | 22 | 29 |
|    | ピラティス中・上級    | 16:15~17:15 | 鈴木      | 武道場   | 1      | 8  | 15    | 22 | 29 |

※1 担当変更 「担当 今田」

※2 担当変更 「担当 中島」

※3 担当変更 「担当 tuti」

### 【きらっと 当日参加教室】

| 曜日 | スクール名     | 時間          | 講師名 | 場所    | 【12月分】 |    |    |    |  |
|----|-----------|-------------|-----|-------|--------|----|----|----|--|
| 水  | 初めてエアロピクス | 9:15~10:30  | 長尾  | 第一体育室 | 5      | 12 | 19 | 26 |  |
|    | エアロピクス 初級 | 10:45~12:00 |     |       | 5      | 12 | 19 | 26 |  |
|    | 健康体操      | 13:30~14:30 | 金   |       | 5      | 12 | 19 | 26 |  |

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12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