

# 2020年 【3月分】

## 西東京市南町スポーツ・文化交流センターきらっと 月会費制オープンクラス/当日参加レッスン カレンダー



### 【きらっと 月会費制オープンクラス】

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	2020年【3月分】				
月	初めてヨガ	18:30~19:30	森	第2体育室	2	9	16	23	30
	ハイブリッド・ボクシング	20:00~20:50	栗原	第2体育室	2	9	16	23	30
火	体幹運動	9:30~10:30	スタッフ	第2体育室	<del>3</del>	10	17	24	31
	バレトン	10:45~11:35	石島	第2体育室	<del>3</del>	10	17	24	31
	ヨガ	9:30~10:30	中島	武道場	<del>3</del>	10	17	24	31
	子連れヨガ	10:45~11:45	中島	武道場	<del>3</del>	10	17	24	31
	ZUMBA	12:00~12:50	川上	第2体育室	<del>3</del>	10	17	24	31
	アロマヨガ	12:30~13:30	今田	武道場	<del>3</del>	10	17	24	31
	ポールコンディショニング	13:15~14:15	中島	第2体育室	<del>3</del>	10	17	24	31
	産後ダイエット	14:00~14:50	三好	武道場	<del>3</del>	10	17	24	31
	初めてのヒップホップ	18:40~19:30	AZUSA	第2体育室	<del>3</del>	10	17	24	31
	ピラティス	19:45~20:45	山村	第2体育室	<del>3</del>	10	17	24	<del>31</del>
水	骨盤エクササイズ	12:30~13:30	今田	武道場	※1	14	11	18	25
木	ピラティス	9:30~10:30	富田	武道場	5	12	19	26	
	ヨガ	10:45~11:45	富田	武道場	5	12	19	26	
	シェイプアップヨガ	12:45~13:45	森	第2体育室	5	12	19	26	
	マタニティーエクササイズ	13:00~14:00	梅原	武道場	<del>5</del>	12	19	26	
	産後のママエクササイズ	14:15~15:15	梅原	武道場	※2	5	12	19	26
	ジャズダンス	14:00~15:00	藤田	第2体育室	5	12	19	26	
	モナリザ	15:30~16:30	MIKA	武道場	5	12	19	26	
	アロマ骨盤セラピー	16:45~17:45	今田	武道場	※3	5	12	19	26
金	ヨガ	9:30~10:30	鈴木	武道場	6	13	20	27	
	ピラティス	10:45~11:45	鈴木	武道場	6	13	20	27	
	ヨガ	16:30~17:30	中島	多目的ホール	6	13	20	27	
土	レップリーボック	9:30~10:15	スタッフ	第2体育室	7	14	21	28	
	ヒップホップ	10:45~11:45	木川	第2体育室	7	<del>14</del>	<del>21</del>	28	
	コアシェイプヨガ	12:30~13:30	三好	武道場	7	14	21	28	
	ヨガ	13:45~14:45	三好	武道場	7	14	21	28	
	パワーヨガ	15:00~16:00	三好	武道場	7	14	21	28	



※1担当変更 「担当 MIKA」  
 ※2担当変更 「担当 鈴木」  
 ※3担当変更 「担当 柳沢」

### 【きらっと 当日参加レッスン】

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	2020年【3月分】				
水	初めてエアロビクス	9:15~10:30	長尾	第一体育室	4	11	18	25	
	エアロビクス 初級	10:45~12:00			4	11	18	25	
	健康体操	13:30~14:30	金		4	11	18	25	

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

2020年1月31日

更新