


# 2020年 【4月分】

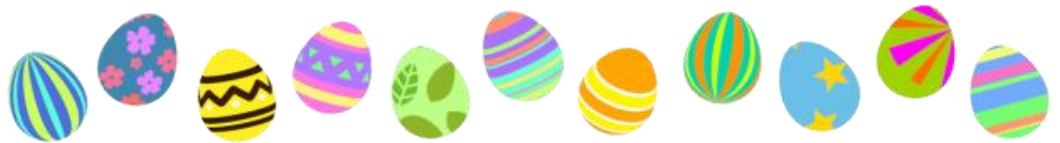
## 西東京市南町スポーツ・文化交流センターきらっと 月会費制オープンクラス／当日参加レッス ン カレンダー



### 【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【4月分】				
月	初めてヨガ	18:30~19:30	森	第2体育室	6	13	20	27	
	ハイブリッド・ボクシング 	19:45~20:35	栗原	第2体育室	6	13	20	27	
火	体幹運動	9:30~10:30	スタッフ	第2体育室	<del>7</del>	14	21	28	
	バレトン	10:45~11:35	石島	第2体育室	<del>7</del>	14	21	28	
	ヨガ	9:30~10:30	中島	武道場	<del>7</del>	14	21	28	
	子連れヨガ	10:45~11:45	中島	武道場	<del>7</del>	14	21	28	
	ZUMBA	12:00~12:50	川上	第2体育室	<del>7</del>	14	21	28	
	アロマヨガ	12:30~13:30	今田	武道場	<del>7</del>	14	21	28	
	ポール・ピラティス 	13:15~14:15	中島	第2体育室	<del>7</del>	14	21	28	
	産後ダイエット	14:00~14:50	三好	武道場	<del>7</del>	14	21	28	
	初めてのヒップホップ 	18:30~19:20	AZUSA	第2体育室	<del>7</del>	14	21	28	
水	骨盤エクササイズ	12:30~13:30	今田	武道場	1	8	15	22	<del>29</del>
木	ピラティス	9:30~10:30	富田	武道場	2	9	16	23	30
	ヨガ	10:45~11:45	富田	武道場	2	9	16	23	30
	ママビクス 	13:00~14:00	梅原	武道場	<del>2</del>	9	16	23	30
	ジャズダンス 	14:15~15:15	藤田	武道場	2	9	16	23	30
	モナリザ	15:30~16:30	M I K A	武道場	2	9	16	23	30
	リラクゼーションヨガ 	16:45~17:45	中島	武道場	2	9	16	23	30
金	ヨガ	9:30~10:30	鈴木	武道場	3	10	17	24	
	ピラティス	10:45~11:45	鈴木	武道場	3	10	17	24	
土	コアシェイプヨガ	12:30~13:30	三好	武道場	4	11	18	25	
	ヨガ	13:45~14:45	三好	武道場	4	11	18	25	
	パワーヨガ	15:00~16:00	三好	武道場	4	11	18	25	
	レップリーボック45 	16:30~17:15	スタッフ	武道場	4	11	18	25	

※  マークの付いている教室は時間帯が変更になっております。



### 【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【4月分】				
水	初めてエアロビクス	9:15~10:30	長尾	第一体育室	1	8	15	22	<del>29</del>
	エアロビクス 初級	10:45~12:00			1	8	15	22	<del>29</del>
	健康体操	13:30~14:30	金		1	8	15	22	<del>29</del>

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3月10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