

西東京市南町スポーツ・文化交流センターきらっと

2020年  
【10月分】

月会費制オープンクラス/  
当日参加レッスン カレンダー



※各教室定員数が変更になっています。  
(10月より 第二体育室 25名 武道場 30名)

【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【10月分】				
月	初めてヨガ	18:30~19:15	森	第2体育室	5	12	19	26	
	ハイブリッド・ボクシング	19:45~20:30	栗原	第2体育室	5	12	19	26	
火	体幹運動	9:30~10:15	スタッフ	第2体育室	<del>6</del>	13	20	27	
	バレトン	10:45~11:30	石島	第2体育室	<del>6</del>	13	20	27	
	ヨガ	9:30~10:15	中島	武道場	<del>6</del>	13	20	27	
	子連れヨガ	10:45~11:30	中島	武道場	<del>6</del>	13	20	27	
	ZUMBA	12:00~12:45	川上	第2体育室	<del>6</del>	13	20	27	
	アロマヨガ	12:30~13:15	今田	武道場	<del>6</del>	13	20	27	
	ポール・ピラティス <b>NEW</b>	13:30~14:15	中島	第2体育室	<del>6</del>	13	20	27	
	産後ダイエット	14:00~14:45	三好	武道場	<del>6</del>	13	20	27	
	初めてのヒップホップ	18:30~19:15	AZUSA	第2体育室	<del>6</del>	13	20	27	
水	骨盤エクササイズ	12:30~13:15	今田	武道場	7	14	21	28	
木	ヨガ	10:45~11:30	富田	武道場	1	8	15	22	29
	ママピクス <b>NEW</b>	13:00~13:45	梅原	武道場	1	8	15	22	29
	ジャズダンス	14:15~15:00	藤田	武道場	1	8	15	22	29
	モナリザ	15:30~16:15	MIKA	武道場	1	8	15	22	29
	リラクゼーションヨガ <b>NEW</b>	16:45~17:30	中島	武道場	1	8	15	22	29
金	ヨガ	9:30~10:15	鈴木	武道場	2	9	16	23	30
	ピラティス	10:45~11:30	鈴木	武道場	2	9	16	23	30
土	コアシェイプヨガ	12:30~13:15	三好	武道場	3	10	17	24	31
	ヨガ	13:45~14:30	三好	武道場	3	10	17	24	31
	パワーヨガ	15:00~15:45	三好	武道場	3	10	17	24	31
	レップリーボックス <b>NEW</b>	16:30~17:15	スタッフ	武道場	3	10	17	24	31

※ マークの付いている教室は4月より時間帯が変更になっております。

**NEW** マークの付いている教室は4月より新設のプログラムです。



【きらっと 当日参加レッスン】

※各教室定員数が変更になっています。(各回定員50名)

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	2020年【10月分】				
水	初めてエアロピクス	9:15~10:15	長尾	第一体育室	7	14	21	28	
	エアロピクス 初級	10:45~11:45			7	14	21	28	
	健康体操	13:30~14:15	金		7	14	21	28	

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9月19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