

西東京市 きらっと プログラム

NEW 6月からのNEWレッスン

月	火		水		木		金			土			日	
	第2体育室	第2体育室 / 武道場	第1体育室 / 武道場	第2体育室 / 武道場	第1体育室 / 第2体育室 / 武道場	第1体育室 / 第2体育室 / 武道場	第2体育室		武道場	第2体育室		武道場	第1体育室	第2体育室
9:00													9:00~12:00	
10:00		9:30~10:30 体幹運動 スタッフ (35)	9:15~10:15 ヨガ 中島 (25)	9:15~10:30 初めてエアロ 長尾 (60)	9:30~10:30 ピラティス 富田 (40)	9:30~10:30 ヨガ すずき (40)	9:30~10:30 アディダスファンクショナル トレーニング&リアクセッション 新井 (30)	9:30~10:30 ほかほか体操 伊藤					9:30~10:30 親子でフラダンス いけだ (30)	
11:00		NEW 10:45~11:35 バレトン 石川 (30)	10:30~11:30 子連れヨガ 中島 (30)	10:45~12:00 エアロピクス初級 長尾 (60)	10:45~11:45 ヨガ 富田 (40)	10:45~11:45 ピラティス すずき (40)							10:45~11:45 初めてのフラダンス いけだ (35)	
12:00		12:00~13:00 ZUMBA 星野 (30)	12:30~13:30 アロマヨガ 今田 (40)		12:30~13:30 骨盤エクササイズ 今田 (40)									
13:00			13:45~14:45 産後のリカバリーピラティス (25)	13:30~14:30 健康体操 金 (50)	13:45~14:45 フラダンス いけだ (35)	13:00~14:00 マタニティーエクササイズ 梅原 (25)	12:15~13:45 バドミントン マスター 宗形 (25)	13:10~14:25 卓球教室(実技) 瀬名 (25)						
14:00						14:00~15:00 ジャズダンス 藤田 (30)	14:15~15:15 産後ママエクササイズ 梅原 (25)	14:15~15:45 バドミントン教室 ビギナー 宗形 (25)	14:30~15:45 卓球教室(基礎) 瀬名 (25)					
15:00		15:15~16:30 クラシックバレエ入門 (女性) おおき (25)		NEW 15:30~16:30 運動あそび① (スタッフ) (25)	15:30~16:30 ちびっ子ダンス いまい (25)	15:30~16:30 モナリザ MIKA (40)								
16:00				NEW 16:45~17:45 運動あそび① (スタッフ) (25)	16:45~17:45 キッズHIPHOP さとう (25)	16:45~17:45 アロマ骨盤セラピー 今田 (25)	16:30~17:30 ヨガ 中島 (50)	16:45~17:45 パワーヨガ 秋山 (40)						
17:00		16:45~18:00 クラシックバレエ (女性) おおき (25)												
18:00														
19:00	18:30~19:30 初めてヨガ 森 (35)	18:40~19:30 ヒップホップ 藤井 (35)												
20:00		19:45~20:45 ピラティス 山村 (35)												
21:00														

時間が変更になりました!

当日参加レッスン
共通定期プログラム
月会費制カルチャースクール
子供教室