

西東京市 きらっと プログラム

NEW 10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	多目的室	第2体育室	武道場	第1体育室	第2体育室	
9:00															
10:00	9:30~10:30 体幹運動 スタッフ (35)	9:30~10:30 ヨガ 中島 (25)	9:15~10:30 初めてエアロ 長尾 (60)		池田 体操教室	9:30~10:30 ピラティス 富田 (40)				9:30~10:30 ほかほか体操 伊藤 (30)	NEW 9:30~10:30 レップリーボックス スタッフ (30)	10月より新しいクラスに なりました。	9:15~10:15 小中学生のための基礎 テニス教室① 小野寺(20)	9:30~10:30 親子でフラダンス いけだ (30)	
11:00	10:45~11:35 バルトン・コフマン野郎レーニング 石川・スタッフ (30)	10:45~11:45 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 メンテナンスエアロ 伊藤 (30)	10:45~11:45 ヒップホップ 木川 (35)		10:30~11:30 小中学生のための基礎 テニス教室② 小野寺(20)	10:45~11:45 初めてのフラダンス いけだ (35)	
12:00	12:00~12:50 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)		12:45~13:45 調整中	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)		10月より 始まります。	NEW 12:30~13:30 コアシェイプヨガ 三好 (40)			
13:00	NEW 13:15~14:15 ボールコンディショニング 中島 (30)	13:45~14:45 産後のリカバリーピラティス つだ (25)	13:30~14:30 健康体操 金 (50)	13:45~14:45 フラダンス いけだ (35)		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)			13:45~14:45 ヨガ 三好 (40)			
14:00		15:15~16:30 クラシックバレエ入門 (女性) おおき (25)		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)						15:00~16:00 ピラティス すずき (40)		
15:00		16:45~18:00 クラシックバレエ (女性) おおき (25)		16:45~17:45 運動あそび② 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)						16:15~17:15 ピラティス中・上級 すずき (40)		
16:00								16:30~17:30 ヨガ 中島 (50)	16:45~17:45 パワーヨガ 秋山 (40)						
17:00															
18:00	18:30~19:30 初めてヨガ 森 (35)	18:40~19:30 ヒップホップ 倫子 (35)								18:15~19:15 ZUMBA 秋山 (40)					
19:00	19:45~20:45 アディダスボクシング 秋山(清) (30)	19:45~20:45 ピラティス 山村 (35)								19:45~20:45 マーンヤル&コンディショニング 秋山 (40)					
20:00															
21:00															

 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

木曜日の12:45~13:45レップリーボックスは、現在調整中とさせて
 いただいております。レッスンは決定次第、お知らせをいたします。
ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

西東京市体育施設 きらっと
 指定管理者 東京ドームグループ