

西東京市 きらっと プログラム

NEW 4月よりNEWレッスン

2019.4.1~

月	火		水		木		金			土			日		
	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			9:15~10:30 初めてエアロ 長尾 (60)										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)	
10:00	9:30~10:30 体幹運動 スタッフ (35)	9:30~10:30 ヨガ 中島 (25)	10:45~12:00 エアロピクス初級 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)	9:30~10:15 レップリーボックス スタッフ (15)				
11:00	10:45~11:35 バレトン 石島 (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)	4月より 共通定期プログラム になります。	12:30~13:30 骨盤エクササイズ 今田 (40)	池田 体操教室	4月より 共通定期プログラム になります。									
13:00	13:15~14:15 ポールコンディショニング 中島 (30)	13:45~14:45 産後のカバレーピラティス 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)	12:45~13:45 シェイプアップヨガ 森 (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)		12:30~13:30 コアシェイプヨガ 三好 (40)			
14:00				15:30~16:30 運動あそび① 橋本 (25)	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)			
15:00	15:15~16:30 クラシックバレエ入門 (女性) おおき (25)	4月より 共通定期プログラム になります。	15:15~16:30 ジュニアバドミントン 教室 宗形 (20)	15:30~16:30 運動あそび② 橋本 (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)			
16:00			16:30~17:45 中学生バドミントン 教室 宗形 (20)	16:45~17:45 運動あそび② 橋本 (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)		16:15~17:15 ピラティス中・上級 すずき (40)			
17:00	16:45~18:00 クラシックバレエ (女性) おおき (25)														
18:00															
18:30	18:30~19:30 初めてヨガ 森 (35)	18:40~19:30 初めてのヒップホップ AZUSA (35)													
19:00															
19:45	19:45~20:45 ピラティス 山村 (35)														
20:00	20:00~20:50 ハイブリッド・ボクシング 栗原 (30)														
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

4月より
45分になりました。

4月より
毎週行います！

4月より
共通定期プログラム
になります。

4月より
共通定期プログラム
になります。

運動あそび①②は
先生が代わります。

4月より
インストラクターが
代わります。