

西東京市 きらっと プログラム

2019.7.1～

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															
10:00	7月1日より 定員を変更しました。 9:30～10:30 体幹運動 スタッフ (35)	9:30～10:30 ヨガ 中島 (40)	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)	9:30～10:15 レップリーボックス スタッフ (15)		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)		12:30～13:30 骨盤エクササイズ 今田 (40)											
13:00	13:15～14:15 ボールコンディショニング 中島 (35)	14:00～14:50 産後ダイエット 三好 (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	7月1日より 定員を変更しました。 15:15～16:30 クラシックバレエ入門 (女性) おおき (25)	6月18日より 時間、レッスンが 変更になります。 15:15～16:30 クラシックバレエ入門 (女性) おおき (25)	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															15:00～16:00 ピラティス すずき (40)
16:00															16:15～17:15 ピラティス中・上級 すずき (40)
17:00															
18:00	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)	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)	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)									
19:00															
20:00	20:00～20:50 ハイブリッド・ボクシング 栗原 (30)	19:45～20:45 ピラティス 山村 (35)			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)							
21:00															

当日参加レッスン
 月会費制オープンクラス
 ワンコイン

月会費制カルチャースクール
 子供教室

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