西東京市 きらっと プログラム

2019.10.1～

月

第2体育室

- 18:30～19:30 初めてヨガ 森 (35)
- 20:00～20:50 ハイブリッド・ボクシング 栗原 (30)

10月1日より 担当インストラクターが変更になります。

火

第2体育室

- 9:30～10:30 体幹運動 スタッフ (35)
- 10:45～11:35 バレトン 石島 (30)
- NEW 12:00～12:50 ZUMBA 川上 (30)
- 13:15～14:15 ボールコンディショニング 中島 (35)
- 15:15～16:30 クラシックバレエ入門（女性） 大木 (25)
- 16:45～18:00 クラシックバレエ（女性） 大木 (25)
- 18:40～19:30 初めてのヒップホップ AZUSA (35)
- 19:45～20:45 ピラティス 山村 (35)

武道場

- 9:30～10:30 ヨガ 中島 (40)
- 10:45～11:45 子連れヨガ 中島 (30)
- 12:30～13:30 アロマヨガ 今田 (40)
- 14:00～14:50 産後ダイエット 三好 (25)

水

第1体育室

- 9:15～10:30 初めてエアロ 長尾 (60)
- 10:45～12:00 エアロビクス初級 長尾 (60)
- 13:30～14:30 健康体操 金 (50)
- 15:15～16:30 ジュニアバドミントン教室 宗形 (20)
- 16:30～17:45 中学生バドミントン教室 宗形 (20)

武道場

- 12:30～13:30 骨盤エクササイズ 今田 (40)
- 13:45～14:45 フラダンス 池田 (35)
- 15:30～16:30 運動あそび① 橋本 (25)
- 16:45～17:45 運動あそび② 橋本 (25)

木

第2体育室

- 池田 体操教室
- 12:45～13:45 シェイプアップヨガ 森 (35)
- 14:00～15:00 ジャズダンス 藤田 (30)
- 15:30～16:30 ちびっ子ダンス いまい (25)
- 16:45～17:45 キッズHIPHOP さとう (25)

武道場

- 9:30～10:30 ピラティス 富田 (40)
- 10:45～11:45 ヨガ 富田 (40)
- 13:00～14:00 マタニティーエクササイズ 梅原 (25)
- 14:15～15:15 産後ママエクササイズ 梅原 (25)
- 15:30～16:30 モナリザ MIKA (40)
- 16:45～17:45 アロマ骨盤セラピー 今田 (25)

金

多目的ホール

- 9月1日より レッスン会場、定員が変更になります。
- 16:30～17:30 ヨガ 中島 (25)

第1体育室

- 12:15～13:45 バドミントン マスター 宗形 (25)
- 14:15～15:45 バドミントン ビギナー 宗形 (25)
- NEW 16:30～17:45 金曜日 ジュニアバドミントン教室 宗形 (20)

9月1日より 新設のクラスです。

第2体育室

- 13:10～14:25 卓球教室（実技） 瀬名 (25)
- 14:30～15:45 卓球教室（基礎） 瀬名 (25)
- NEW 16:45～17:45 パワーヨガ 菅原 (40)
- NEW 18:15～19:15 ZUMBA 菅原 (40)
- NEW 19:45～20:45 ボディシェイプ 菅原 (40)

10月1日より 担当インストラクターが変更になります。

10月1日より 担当インストラクターが変更になります。

10月1日より レッスン内容と 担当インストラクターが 変更になります。

武道場

- 9:30～10:30 ヨガ 鈴木 (40)
- 10:45～11:45 ピラティス 鈴木 (40)

土

多目的ホール

- 9:30～10:30 ほかほか体操 伊藤 (30)
- 10:45～11:45 メンテナンスエアロ 伊藤 (30)

第2体育室

- 9:30～10:15 レップリーボックス スタッフ (15)
- 10:45～11:45 ヒップホップ 木川 (35)

10月1日より レッスン内容と 担当インストラクターが 変更になります。

武道場

- 12:30～13:30 コアシェイプヨガ 三好 (40)
- 13:45～14:45 ヨガ 三好 (40)
- NEW 15:00～16:00 パワーヨガ 三好 (40)
- 調整中

日

第1体育室

- 9:15～10:15 小中学生のための基礎テニス教室① 小野寺 (20)
- 10:30～11:30 小中学生のための基礎テニス教室② 小野寺 (20)

第2体育室

- 9:30～10:30 親子でフラダンス 池田 (30)
- 10:45～11:45 初めてのフラダンス 池田 (35)

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