



西東京市総合体育館 教室カレンダー

共通定期プログラム

当日参加レッスン ・ ショートプログラム

【総合体育館 共通定期プログラム】

曜日	教室名	時間	講師	場所	【5月分】				
月	肩腰スッキリ	9:30~10:30	橋本	第1会議室	6	13	20	27	
	ベビーマッサージ	10:45~11:45	村山	第1会議室	6	13	20	27	
	ピラティス	12:15~13:15	今田	第1会議室	6	13	20	27	
	貯筋&リズム体操	13:30~14:30	スタッフ	第1会議室	6	13	20	27	
火	初めてのヨガ	12:15~13:15	三好	第2体育室	14	21	28		
	ZUMBA	18:30~19:30	土方	第2体育室	14	21	28		
	ヨガ	19:45~20:45	中村	第2体育室	14	21	28		
水	ピラティス	18:15~19:00	IKUKO	第2体育室	1	8	15	22	29
	パンチシェイプエクササイズ	19:10~20:00	IKUKO	第2体育室	1	8	15	22	29
木	エアロビクス	19:30~20:30	栗田	第2体育室	2	9	16	23	30
金	子連れヨガ	10:30~11:30	中島	第1会議室	3	10	17	24	31
	リラックスヨガ	13:00~14:00	鳶川	第1会議室	3	10	17	24	31
	初めてバレエ	18:45~19:45	山村	第1会議室	3	10	17	24	31
	ピラティス	20:00~21:00	山村	第1会議室	3	10	17	24	31

【総合体育館 当日参加レッスン】

曜日	教室名	時間	講師	場所	【5月分】				
火	転ばない体づくり体操	9:15~10:15	栗田	第2体育室	14	21	28		
	やさしいエアロ	10:30~11:45	栗田	第2体育室	14	21	28		

【総合体育館 ショートプログラム】

曜日	教室名	時間	講師	場所	【5月分】				
水	ステップ&チェア	10:00~10:30	栗田	トレーニング室	1	8	15	22	29
木	ボールエクササイズ	10:00~10:30	スタッフ		2	9	16	23	30
	ステップ&チェア	14:15~14:45	スタッフ		2	9	16	23	30
	体幹&バランスエクササイズ	18:30~19:00	栗田		2	9	16	23	30
	金	ほぐしてリフレッシュ	14:00~14:30		スタッフ	3	10	17	24
土	サーキット	19:30~20:00	スタッフ		4	11	18	25	

上記の内容は変更になる場合もございます。予めご了承下さい。

西東京市総合体育館 TEL:042-467-3411

2019年4月30日 更新

指定管理者 東京ドームグループ