



西東京市総合体育館 教室カレンダー
ワンコインレッスン・月会費制オープンクラス
当日参加レッスン ・ ショートプログラム

【総合体育館 ワンコインレッスン・月会費制オープンクラス】

曜日	教室名	時間	講師	場所	【9月分】				
月	肩腰スッキリ	9:30~10:30	橋本	第1会議室	2	9	16	23	30
	ベビーマッサージ	10:45~11:45	村山	第1会議室	2	9	16	23	30
	ピラティス	12:15~13:15	今田	第1会議室	2	9	16	23	30
	貯筋&リズム体操	13:30~14:30	スタッフ	第1会議室	2	9	16	23	30
火	初めてのヨガ	12:15~13:15	三好	第2体育室	10	17	24		
	ZUMBA	18:30~19:30	土方	第2体育室	10	17	24		
	ヨガ	19:45~20:45	中村	第2体育室	10	17	24		
水	ピラティス	18:15~19:00	IKUKO	第2体育室	4	11	18	25	
	パンチシェイプエクササイズ	19:15~20:00	IKUKO	第2体育室	4	11	18	25	
木	エアロビクス	19:30~20:30	栗田	第2体育室	5	12	19	26	
金	子連れヨガ	10:30~11:30	中島	第1会議室	6	13	20	27	
	初めてバレエ	18:45~19:45	山村	第1会議室	6	13			
	ピラティス	20:00~21:00	山村	第1会議室	6	13			

【総合体育館 当日参加レッスン】

曜日	教室名	時間	講師	場所	【9月分】				
火	転ばない体づくり体操	9:15~10:15	栗田	第2体育室	10	17	24		
	やさしいエアロ	10:30~11:45	栗田	第2体育室	10	17	24		

【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	【9月分】				
水	ステップ&チェア	10:00~10:30	栗田	トレーニング室	4	11	18	25	
木	ボールエクササイズ	10:00~10:30	スタッフ		5	12	19	26	
	ステップ&チェア	14:15~14:45	スタッフ		5	12	19	26	
	体幹&バランスエクササイズ	18:30~19:00	栗田		5	12	19	26	
	金	ほぐしてリフレッシュ	14:00~14:30		スタッフ	6	13	20	27

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9月1日 更新
指定管理者 東京ドームグループ