



# 西東京市総合体育館 教室カレンダー

## オープンクラス・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 月会費制オープンクラス】

曜日	教室名	時間	講師	場所	【1月分】				
					6	13	20		
月	肩腰スッキリ	9:30~10:30	橋本	第1会議室	6	13	20		
	ピラティス	12:15~13:15	今田	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	8	15	22	29	
	パンチシェイプエクササイズ	19:15~20:00	IKUKO	第2体育室	8	15	22	29	
木	エアロビクス	19:30~20:30	栗田	第2体育室	9	16	23	30	
金	初めてバレエ	18:45~19:45	山村	第1会議室	10	17	24		
	ピラティス	20:00~21:00	山村	第1会議室	10	17	24		

#### 【総合体育館 オープンクラス】

曜日	教室名	時間	講師	場所	【1月分】				
					6	13	20	27	
月	ベビーマッサージ	10:45~11:45	村山	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		
	レップ・リーボック45	14:45~15:35	スタッフ	第1会議室	6	13	20	27	
金	子連れヨガ	10:30~11:30	中島	第1会議室	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	【1月分】				
					14	21	28		
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	【1月分】				
					8	15	22	29	
水	ステップ&チェア	10:00~10:30	栗田	トレーニング室	8	15	22	29	
木	ボールエクササイズ	10:00~10:30	スタッフ		9	16	23	30	
	ステップ&チェア	14:15~14:45	スタッフ		9	16	23	30	
	体幹&バランスエクササイズ	18:30~19:00	栗田		9	16	23	30	
金	ほぐしてリフレッシュ	14:00~14:30	スタッフ		10	17	24	31	

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。

2019年12月16日 更新  
西東京市総合体育館 Tel: 042-467-3411 指定管理者 東京ドームグループ