



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	【2月分】				
月	肩腰スッキリ	9:30~10:30	橋本	第1会議室	3	17	24		
	ピラティス	12:15~13:15	今田	第1会議室	3	17	24		
火	初めてのヨガ	12:15~13:15	三好	第2体育室	11	18	25		
	ZUMBA	18:30~19:30	土方	第2体育室	18	25			
	ヨガ	19:45~20:45	中村	第2体育室	18	25			
水	ピラティス	18:15~19:00	IKUKO	第2体育室	5	12	19	26	
	パンチシェイプエクササイズ	19:15~20:00	IKUKO	第2体育室	5	12	19	26	
木	エアロビクス	19:30~20:30	栗田	第2体育室	13	20	27		
金	初めてバレエ	18:45~19:45	山村	第1会議室	14	21	28		
	ピラティス	20:00~21:00	山村	第1会議室	14	21	28		

【総合体育館 オープンクラス】

曜日	教室名	時間	講師	場所	【2月分】				
月	ベビーマッサージ	10:45~11:45	村山	第1会議室	3	17	24		
	貯筋&リズム体操	13:30~14:30	スタッフ	第1会議室	3	17			
	レップ・リーボック45	14:45~15:35	スタッフ	第1会議室	3	17	24		
金	子連れヨガ	10:30~11:30	中島	第1会議室	7	14	21	28	

【総合体育館 当日参加レッスン】

曜日	教室名	時間	講師	場所	【2月分】				
火	転ばない体づくり体操	9:15~10:15	栗田	第2体育室	11	18	25		
	やさしいエアロ	10:30~11:45	栗田	第2体育室	11	18	25		

【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	【2月分】				
水	ステップ&チェア	10:00~10:30	栗田	トレーニング室	5	12	19	26	
木	ボールエクササイズ	10:00~10:30	スタッフ		6	13	20	27	
	ステップ&チェア	14:15~14:45	スタッフ		6	13	20	27	
	体幹&バランスエクササイズ	18:30~19:00	栗田		6	13	20	27	
金	ほぐしてリフレッシュ	14:00~14:30	スタッフ		7	14	21	28	

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1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