



西東京市総合体育館 10月 教室カレンダー

【総合体育館 月会費制オープンクラス】 ※1回 500円

曜日	教室名	時間	講師	場所	【10月分】				
月	肩腰スッキリ	9:30~10:15	橋本	第1会議室	5	12	19	26	
	ピラティス	12:15~13:00	今田	第1会議室	5	12	19	26	
火	初めてのヨガ	12:15~13:00	三好	第2体育室	13	20	27		
	ヨガ	19:45~20:30	中村	第2体育室	13	20	27		
水	ピラティス	18:00~18:45	IKUKO	第2体育室	7	14	21	28	
	パンチシェイプエクササイズ	19:15~20:00	IKUKO	第2体育室	7	14	21	28	
木	エアロビクス	19:30~20:15	栗田	第2体育室	1	8	15	22	29
金	初めてバレエ	18:45~19:30	山村	第1会議室	2	16	23	30	
	ピラティス	20:00~20:45	山村	第1会議室	2	16	23	30	

【総合体育館 オープンクラス】 ※1回 500円

曜日	教室名	時間	講師	場所	【10月分】				
月	貯筋&リズム体操	13:30~14:15	スタッフ	第1会議室	5	12	19	26	
	レップ・リーボック45	14:45~15:30	スタッフ	第1会議室	5	12	19	26	
木	子連れヨガ	10:30~11:15	中島	第1会議室	1	8	15	22	29

【総合体育館 当日参加レッスン】 ※1回 300円

曜日	教室名	時間	講師	場所	【10月分】				
火	転ばない体づくり体操	9:15~10:00	栗田	第2体育室	13	20	27		
	やさしいエアロ	10:30~11:30	栗田	第2体育室	13	20	27		

【総合体育館 月会費制カルチャースクール】 ※1回 710円

	教室名	時間	講師	場所	【10月分】				
月	初・中級バドミントン教室①	9:00~10:00	宗形	第1体育室	5	12	19	26	
	初・中級バドミントン教室②	10:30~11:30	宗形	第1体育室	5	12	19	26	
	かわうそスポーツ教室	16:30~17:15	スタッフ	第1会議室	5	12	19	26	
火	初めてフラダンス	13:30~14:15	いけだ	第2体育室	13	20	27		
	ちびちびダンス	15:15~16:00	いまい	第2体育室	13	20	27		
水	ENJOYバドミントン	9:00~10:00	宗形	第1体育室	7	14	21	28	
	バドミントンマスターズ	10:30~11:30	宗形	第1体育室	7	14	21	28	
金	元気アップ体操	11:45~12:30	石丸	第1会議室	2	16	23	30	

【総合体育館 ショートプログラム】・・・ 休講

教室開始30分前より整理券及びチェックシートをお渡し致します。

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。

2020年9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