

西東京市 総合体育館 プログラム

H30.10月1日～

	月			火	水				木		金			土
	第1体育室	第2体育室	第1会議室	第2体育室	第1体育室	第2体育室	会議室	トレーニング室	第2体育室	トレーニング室	第2体育室	第1会議室	トレーニング室	トレーニング室
9:00	9:00～10:15 初・中級者 バドミントン教室① 宗形 (25)			9:15～10:15 転ばない 体づくり体操 栗田 (40)	9:00～10:15 ENJOY バドミントン 宗形 (25)			10:00～10:30 ステップ&チェア 栗田 (7)		10:00～10:30 ボールエクササイズ スタッフ (8)				
10:00			9:30～10:30 肩腰スッキリ 橋本 (15)			9:30～10:30 体の中から ボディメイク① つだ(20)								
11:00	10:30～11:45 初・中級者 バドミントン教室② 宗形 (25)		10:45～11:45 ペピーマッサージ 村山 (15)	10:30～11:45 やさしいエアロ 栗田 (40)	10:30～11:45 バドミントン マスターズ 宗形 (25)		10:45～11:45 ピラティス① つだ (20)				10:30～11:30 元気アップ体操 石丸 (15)			
12:00			12:15～13:15 ピラティス 今田 (20)	12:15～13:15 初めてのヨガ 三好 (40)			12:00～13:00 ピラティス② つだ (20)				NEW 11:45～12:45 リラックスヨガ 鳶川 (20)			
13:00			13:30～14:30 貯筋&リズム体操 スタッフ (15)	13:30～14:30 初めてフラダンス いけだ (35)			13:30～14:30 体の中から ボディメイク② つだ(20)						14:00～14:30 ほぐしてリフレッシュ スタッフ (8)	
14:00										14:15～14:45 ステップ&チェア スタッフ (7)				
15:00				15:15～16:15 ちびちびダンス いまい (30)					15:10～16:00 池田体操教室 幼児クラス (20)					
16:00									16:05～16:55 池田体操教室 園児クラス (20)					
17:00		16:30～17:30 障がい者スポーツ教室 スタッフ (15)		16:30～17:30 ちびっ子ダンス いまい (30)					17:00～17:50 池田体操教室 小学生クラス (20)					
18:00										18:30～19:00 体幹&バランス 栗田 (8)				
19:00				18:30～19:30 ZUMBA 土方 (40)		18:45～19:45 ピラティス 松永 (35)					18:45～19:45 初めてバレエ 山村 (15)			19:30～20:00 サーキット スタッフ (6)
20:00				19:45～20:45 ヨガ 中村 (40)				19:30～20:30 エアロ 栗田 (40)			20:00～21:00 ピラティス 山村 (20)			
21:00														

当日参加レッスン

共通定期プログラム

月会費制カルチャースクール

子供教室

西東京市体育施設総合体育館

指定管理者 東京ドームグループ