

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) | | 9:30~10:30 肩腰スッキリ 橋本 (15) | 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) | | 9:30~10:30 体の中から ボディメイク① つだ(20) | 10:00~10:30 ステップ&チェア 栗田 (7) | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | 10:00~10:30 ポールエクササイズ スタッフ (8) | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | 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) | | | 14:15~14:45 ステップ&チェア スタッフ (7) | | | | 14:00~14:30 ほぐしてリフレッシュ スタッフ (8) |
| 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