

西東京市 総合体育館 プログラム

H31.4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 NEW 子連れヨガ 中島 (15組)		
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)					11:45~12:45 元気アップ体操 石丸 (15)		
13:00													13:00~14:00 リラックスヨガ 巖川 (20)	
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)	15:30~16:30 アルパルク東京バスケット教室 年中～小学2年生 (各10)				15:10~16:00 池田体操教室 幼児クラス (20)					
16:00					16:40~17:50 アルパルク東京バスケット教室 小学3年生～6年生 (各10)				16:05~16:55 池田体操教室 園児クラス (20)					
17:00			16:30~17:30 かわわそスポーツ教室 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														
19:00				18:30~19:30 ZUMBA 土方 (40)						18:30~19:00 体幹&バランス 栗田 (8)			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