

西東京市 総合体育館 プログラム

2020年8月～

	月		火	水				木		金		
	第1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1体育室	第1会議室	トレーニング室
9:00	9:00～10:00 初・中級者 バドミントン教室① 宗形 (25)	9:30～10:15 肩腰スッキリ 橋本 (10)	9:15～10:00 転ばない 体づくり体操 栗田 (20)	9:00～10:00 ENJOY バドミントン 宗形 (25)								
10:00												
11:00	10:30～11:30 初・中級者 バドミントン教室② 宗形 (25)		10:30～11:30 やさしいエアロ 栗田 (20)	10:30～11:30 バドミントン マスターズ 宗形 (25)							10:30～11:15 子連れヨガ 中島 (10組)	
12:00		12:15～13:00 ピラティス 今田 (10)	12:15～13:00 初めてのヨガ 三好 (20)								11:45～12:30 元気アップ体操 石丸 (10)	
13:00												
14:00		13:30～14:15 貯筋&リズム体操 スタッフ (10)	13:30～14:15 初めてフラダンス いけだ (20)									
15:00		14:45～15:30 レップリーボックス45 スタッフ (10)	15:15～16:00 ちびちびダンス いまい (20)					15:10～16:00 池田体操教室 幼児クラス (20)				
16:00				15:30～16:30 アルバルク東京バスケット教室 年中～小学2年生 (各10)				16:05～16:55 池田体操教室 園児クラス (20)				
17:00		16:30～17:15 かわうそスポーツ教室 スタッフ (10)		16:50～17:50 アルバルク東京バスケット教室 小学3年生～6年生 (各10)				17:00～17:50 池田体操教室 小学生クラス (20)				
18:00												
19:00					18:00～18:45 ピラティス IKUKO (20)					18:30～19:10 PVバドミントン① 宗形(1～4)	18:45～19:30 初めてバレエ 山村 (10)	
20:00			19:45～20:30 ヨガ 中村 (20)		19:15～20:00 パンチシェイプエクササイズ IKUKO (20)			19:30～20:15 エアロ 栗田 (20)		19:20～20:00 PVバドミントン② 宗形(1～4)		20:00～20:45 ピラティス 山村 (10)
21:00										20:10～20:50 PVバドミントン③ 宗形(1～4)		
										21:00～21:40 PVバドミントン④ 宗形(1～4)		

当日参加レッスン(300円)

月会費制オープンクラス(500円)

オープンクラス(500円)

西東京市体育施設 総合体育館

月会費制カルチャースクール(710円)

子供教室

別途有料教室

指定管理者 東京ドームグループ