

【1月分】

西東京市スポーツセンター・武道場

共通定期プログラム 当日参加教室 ショートレッスン
カレンダー

毎月1日発行



【西東京市スポーツセンター フロアー 共通定期プログラム】

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【1月分】				
月	ヨガ&ピラティス	12:00~13:00	渡部	会議室	7	14	21	28	
	アロマヨガ	18:30~19:30	富田	会議室	7	14	21	28	
	レップリーボックス(バーベル使用)	19:45~20:45	スタッフ	会議室	7	14	21	28	
火	ピラティス	9:30~10:30	加山	第2体育室	8	15	22	29	
	初めてヨガ①	12:30~13:30	平山	会議室	8	15	22	29	
	初めてヨガ②	13:45~14:45	平山	会議室	8	15	22	29	
水	ZUMBA	9:40~10:30	志村	会議室	9	16	23	30	
	バランスコーディネーション	10:45~11:45	志村	会議室	9	16	23	30	
	貯筋運動	12:45~13:45	スタッフ	第2体育室	9	16	23	30	
	肩腰すっきり	14:00~14:50	橋本	第2体育室	9	16	23	30	
	エアロビクス 初級	15:30~16:30	石川	第2体育室	9	16	23	30	
	ピラティス	16:45~17:45	松永	第2体育室	9	16	23	30	
木	ヨガ	18:30~19:30	嵐川	第2体育室	10	17	24	31	
	アディダスボクシング	19:45~20:35	橋本	第2体育室	10	17	24	31	
金	ピラティス	9:30~10:15	ERIKO	第2体育室	11	18	25		
	バレトン	10:30~11:15	ERIKO	第2体育室	11	18	25		
	リズムトレーニング	18:30~19:30	あね	第2体育室	11	18	25		
	パンキング	19:45~20:45	あね	第2体育室	11	18	25		
土	モーニングヨガ②	10:45~11:45	今田	会議室	12	19	26		
	貯筋運動	14:00~15:00	スタッフ	会議室	12	19	26		
	レップリーボックス30	13:00~13:30	スタッフ	会議室	12	19	26		

【西東京市スポーツセンター プール 共通定期プログラム】

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【1月分】				
月	アクアエクササイズ	10:00~11:00	スタッフ	プール	7	14	21	28	
	ビギナー	11:00~12:00	スタッフ		7	14	21	28	
	種目別	18:00~19:00	スタッフ		7	14	21	28	
	シェイプ	20:00~21:00	スタッフ		7	14	21	28	
火	ウォーキング	14:00~15:00	梅原		8	15	22	29	
	フォーミング	20:00~21:00	スタッフ		8	15	22	29	
水	アクアエクササイズ	10:00~11:00	渡部		9	16	23	30	
	アクアエクササイズシルバー	11:00~12:00	渡部		9	16	23	30	
	ビギナー	14:00~15:00	スタッフ		9	16	23	30	
木	フォーミング	14:00~15:00	スタッフ		10	17	24	31	

【西東京市スポーツセンター プール ショートレッスン】

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【1月分】				
火	ウォーキング	※13:00~13:30	梅原	プール	8	15	22	29	
水	ワンポイントレッスン	※13:00~13:30	スタッフ		9	16	23	30	
		※13:30~14:00			9	16	23	30	
木	腰痛膝痛予防	9:30~10:00			10	17	24	31	
日	アクアサーキット	9:30~10:00			13	20	27		

【西東京市スポーツセンター 当日参加教室】

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【1月分】				
月	初めてエアロビクス	9:10~10:25	本西	第一体育室	7	14	21	28	
	エアロビクス 初中級	10:30~11:45	渡部		7	14	21	28	
	健康体操	13:30~14:30	坪井		7	14	21	28	
木	健康体操	13:30~14:30	スタッフ		10	17	24	31	
金	初めてエアロビクス	9:10~10:25	岡田		11	18	25		
	エアロビクス中上級	10:30~11:45	岡田		11	18	25		

【武道場 共通定期制プログラム】※当日参加チケットは予めスポーツセンターでお買い求め下さい。

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【1月分】				
月	太極拳	12:15~13:15	高戸	剣道場	7	14	21	28	
火	太極拳	9:30~10:30	篠村		8	15	22	29	
	気功	10:45~11:45	篠村		8	15	22	29	
水	バランスコーディネーション	13:30~14:30	志村	剣道場	9	16	23	30	



※上記の内容は変更になる場合もあります。

2018年11月29日 更新

西東京市スポーツ・運動施設 指定管理者 東京ドームグループ