

【4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】 料金：500円

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【4月分】				
月	太極拳	10:00~11:00	高戸	会議室	1	8	15	22	29
	ヨガ&ピラティス	12:00~13:00	渡部	会議室	1	8	15	22	29
	アロマヨガ	18:30~19:30	迎	会議室	1	8	15	22	29
	レップリーボック(バーベル使用)	19:45~20:45	スタッフ	会議室	1	8	15	22	29
火	太極拳	9:30~10:30	篠村	会議室	2	9	16	23	30
	バレトン	9:30~10:30	四宮	第2体育室	2	9	16	23	30
	気功	10:45~11:45	篠村	会議室	2	9	16	23	30
	初めてヨガ①	12:30~13:30	平山	会議室	2	9	16	23	30
	初めてヨガ②	13:45~14:45	平山	会議室	2	9	16	23	30
水	ZUMBA	9:40~10:30	志村	第2体育室	3	10	17	24	
	骨盤エクササイズ	9:40~10:30	今田	会議室	3	10	17	24	
	バランスコーディネーション	10:45~11:45	志村	会議室	3	10	17	24	
	JIZAI体エクササイズ	14:30~15:30	石川	第2体育室	3	10	17	24	
	ピラティス	15:45~16:45	尾崎	第2体育室	3	10	17	24	
木	ヨガ	18:30~19:30	嵐川	第2体育室	4	11	18	25	
	アディダスポクシング	19:45~20:35	橋本	第2体育室	4	11	18	25	
金	ピラティス	9:30~10:15	ERIKO	第2体育室	5	12	19	26	
	バレトン	10:30~11:15	ERIKO	第2体育室	5	12	19	26	
	※週替わりプログラム	11:15~12:00	スタッフ	会議室	5	12	19	26	
	ストリートダンス入門	18:30~19:30	あね	第2体育室	5	12	19	26	
	ハンキング	19:45~20:45	あね	第2体育室	5	12	19	26	
土	モーニングヨガ②	10:45~11:45	今田	会議室	6	13	20	27	
	貯筋運動	14:00~15:00	スタッフ	会議室	6	13	20	27	
	レップリーボック45	12:45~13:30	スタッフ	会議室	6	13	20	27	

【西東京市スポーツセンター プール 共通定期プログラム】 料金：500円

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【4月分】				
月	アクアエクササイズ	10:00~11:00	スタッフ	プール	1	8	15	22	29
	ビギナー	11:00~12:00	スタッフ		1	8	15	22	29
	ウォーク&トレーニング	14:00~15:00	スタッフ		1	8	15	22	29
	種目別	18:00~19:00	スタッフ		1	8	15	22	29
	シェイプ	20:00~21:00	スタッフ		1	8	15	22	29
火	ウォーキング	14:00~15:00	梅原		2	9	16	23	30
	フォーミング	20:00~21:00	スタッフ		2	9	16	23	30
水	アクアエクササイズ	10:00~11:00	渡部		3	10	17	24	
	アクアエクササイズシルバー	11:00~12:00	渡部		3	10	17	24	
	ビギナー	14:00~15:00	スタッフ		3	10	17	24	
木	フォーミング	14:00~15:00	スタッフ	4	11	18	25		

【西東京市スポーツセンター プール ショートレッスン】 料金：プール施設利用料400円

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【4月分】				
火	ウォーキング	※13:00~13:30	梅原	プール	2	9	16	23	30
水	ワンポイントレッスン	※13:00~13:30	スタッフ		3	10	17	24	
		※13:30~14:00			3	10	17	24	
木	腰痛膝痛予防	9:30~10:00			4	11	18	25	
日	アクアサーキット	9:30~10:00			6	13	20	27	

【西東京市スポーツセンター 当日参加教室】 料金：300円

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【4月分】				
月	初めてエアロピクス	9:10~10:25	本西	第一体育室	1	8	15	22	29
	エアロピクス 初中級	10:30~11:45	渡部		1	8	15	22	29
	健康体操	13:30~14:30	スタッフ		1	8	15	22	29
木	健康体操	13:30~14:30	スタッフ		4	11	18	25	
金	初めてエアロピクス	9:10~10:25	岡田		5	12	19	26	
	エアロピクス中上級	10:30~11:45	岡田		5	12	19	26	

【武道場 共通定期プログラム】 ※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。 料金：500円

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【4月分】				
水	ストレッチヨガ	9:15~10:25	岩崎	柔道場	3	10	17	24	



※上記の内容は変更になる場合もあります。

2019年2月28日 更新

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