

【9月分】

西東京市スポーツセンター・武道場

月会費制オープンクラス 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 月会費制オープンクラス】 料金：月会費制：¥700×開催日数 / 当日：¥500

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【9月分】				
月	太極拳	10:00~11:00	高戸	会議室	2	9	16	23	30
	ヨガ&ピラティス	12:00~13:00	渡部	会議室	2	9	16	23	30
	アロマヨガ	18:30~19:30	迎	会議室	2	9	16	23	30
	レップリーボック(バーベル使用)	19:45~20:30	スタッフ	会議室	2	9	16	23	30
火	太極拳	9:30~10:30	篠村	会議室	3	10	17	24	
	バレトン	9:30~10:30	四宮	第2体育室	3	10	17	24	
	気功	10:45~11:45	篠村	会議室	3	10	17	24	
	初めてヨガ①	12:30~13:30	平山	会議室	3	10	17	24	
	初めてヨガ②	13:45~14:45	平山	会議室	3	10	17	24	
水	ZUMBA	9:40~10:30	志村	第2体育室	4	11	18	25	
	骨盤エクササイズ	9:40~10:30	今田	会議室	4	11	18	25	
	バランスコーディネーション	10:45~11:45	志村	会議室	4	11	18	25	
	JIZAI体エクササイズ	14:30~15:30	石川	第2体育室	4	11	18	25	
	ピラティス	15:45~16:45	尾崎	第2体育室	4	11	18	25	
木	ヨガ	18:30~19:30	嵐川	第2体育室	5	12	19	26	
	アディダスポクシング	19:45~20:35	橋本	第2体育室	5	12	19	26	
金	ピラティス	9:30~10:15	ERIKO	第2体育室	6	13	20	27	
	バレトン	10:30~11:15	ERIKO	第2体育室	6	13	20	27	
	スタッフプログラム	11:15~12:00	スタッフ	会議室	6	13	20	27	
	ストリートダンス入門	18:30~19:30	あね	第2体育室	6	13	20	27	
	パンキング	19:45~20:45	あね	第2体育室	6	13	20	27	
土	モーニングヨガ②	10:45~11:45	今田	会議室	7	14	21	28	
	レップリーボック45	12:45~13:30	スタッフ	会議室	7	14	21	28	
	貯筋運動	14:00~15:00	スタッフ	会議室	7	14	21	28	

【西東京市スポーツセンター プールプログラム】 料金：500円

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【9月分】				
月	アクアエクササイズ	10:00~11:00	スタッフ	プール	2	9	16	23	30
	ビギナー	11:00~12:00	スタッフ		2	9	16	23	30
	ウォーク&トレーニング	14:00~15:00	スタッフ		2	9	16	23	30
	種目別	18:00~19:00	スタッフ		2	9	16	23	30
	シェイプ	20:00~21:00	スタッフ		2	9	16	23	30
火	ウォーキング	14:00~15:00	梅原		3	10	17	24	
	フォーミング	20:00~21:00	スタッフ		3	10	17	24	
水	アクアエクササイズ	10:00~11:00	渡部		4	11	18	25	
	アクアエクササイズシルバー	11:00~12:00	渡部		4	11	18	25	
	ビギナー	14:00~15:00	スタッフ		4	11	18	25	
木	フォーミング	14:00~15:00	スタッフ	5	12	19	26		

「初心者・・・クロール、背泳ぎ」「初級・・・4泳法」「中級・・・4泳法」

【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	【9月分】				
火	ウォーキング	※13:00~13:30	梅原	プール	3	10	17	24	
水	ワンポイントレッスン	※13:00~13:30	スタッフ		4	11	18	25	
		※13:30~14:00			4	11	18	25	
木	腰痛膝痛予防	9:30~10:00			5	12	19	26	
日	アクアサーキット	9:30~10:00			1	8	15	22	29

【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	【9月分】				
月	初めてエアロピクス	9:10~10:25	本西	第一体育室	2	9	16	23	30
	エアロピクス 初中級	10:30~11:45	渡部		2	9	16	23	30
	健康体操	13:30~14:30	スタッフ		2	9	16	23	30
木	健康体操	13:30~14:30	スタッフ		5	12	19	26	
金	初めてエアロピクス	9:10~10:25	岡田		6	13	20	27	
	エアロピクス中上級	10:30~11:45	岡田		6	13	20	27	

【西東京市スポーツセンター 月会費制オープンクラス】 料金：月会費制：¥700×開催日数 / 当日：¥500

※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ください。

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【9月分】				
水	ストレッチヨガ	9:15~10:25	岩崎	柔道場	4	11	18	25	

月会費制オープンクラス・当日参加レッスンの参加対象年齢は15歳以上(中学生を除く)となります。ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。



※上記の内容は変更になる場合もあります。

2019年7月30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