

【10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

※10月1日より消費税増税のため一部教室の参加費が変更となります。

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【10月分】				
月	太極拳	10:00~11:00	高戸	会議室	7	14	21	28	
	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	迎	会議室	7	14	21	28	
	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	7	14	21	28	
火	太極拳	9:30~10:30	篠村	会議室	1	8	15	22	29
	バレトン	9:30~10:30	四宮	第2体育室	1	8	15	22	29
	気功	10:45~11:45	篠村	会議室	1	8	15	22	29
	初めてヨガ①	12:30~13:30	平山	会議室	1	8	15	22	29
	初めてヨガ②	13:45~14:45	平山	会議室	1	8	15	22	29
水	ZUMBA	9:40~10:30	未定	第2体育室	※未定				
	骨盤エクササイズ	9:40~10:30	今田	会議室	2	9	16	23	30
	バランスコーディネーション	10:45~11:45	未定	会議室	※未定				
	JIZAI体エクササイズ	14:30~15:30	石川	第2体育室	2	9	16	23	30
	ピラティス	15:45~16:45	未定	第2体育室	※未定				
木	ヨガ	18:30~19:30	嵐川	第2体育室	3	10	17	24	31
	アディダスポクシング	19:45~20:35	橋本	第2体育室	3	10	17	24	31
金	ピラティス	9:30~10:15	ERIKO	第2体育室	4	11	18	25	
	バレトン	10:30~11:15	ERIKO	第2体育室	4	11	18	25	
	スタッフプログラム	11:15~12:00	スタッフ	会議室	4	11	18	25	
	ストリートダンス入門	18:30~19:30	あね	第2体育室	4	11	18	25	
	パンキング	19:45~20:45	あね	第2体育室	4	11	18	25	
土	モーニングヨガ②	10:45~11:45	今田	会議室	5	12	19	26	
	レップリーボック45	12:45~13:30	スタッフ	会議室	5	12	19	26	
	貯筋運動	14:00~15:00	スタッフ	会議室	5	12	19	26	

【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	【10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	
	ウォーク&トレーニング	14:00~15:00	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		1	8	15	22	29
	フォーミング	20:00~21:00	スタッフ		1	8	15	22	29
水	アクアエクササイズ	10:00~11:00	渡部		2	9	16	23	30
	アクアエクササイズシルバー	11:00~12:00	渡部		2	9	16	23	30
	ビギナー	14:00~15:00	スタッフ		2	9	16	23	30
木	フォーミング	14:00~15:00	スタッフ	3	10	17	24	31	

「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	【10月分】				
火	ウォーキング	※13:00~13:30	梅原	プール	1	8	15	22	29
水	ワンポイントレッスン	※13:00~13:30	スタッフ		2	9	16	23	30
		※13:30~14:00			2	9	16	23	30
木	腰痛膝痛予防	9:30~10:00			3	10	17	24	31
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	【10月分】				
月	初めてエアロピクス	9:10~10:25	本西	第一体育室	7	14	21	28	
	エアロピクス 初中級	10:30~11:45	渡部		7	14	21	28	
	健康体操	13:30~14:30	スタッフ		7	14	21	28	
木	健康体操	13:30~14:30	スタッフ		3	10	17	24	31
金	初めてエアロピクス	9:10~10:25	岡田		4	11	18	25	
	エアロピクス中上級	10:30~11:45	岡田		4	11	18	25	

【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	【10月分】				
水	ストレッチヨガ	9:15~10:25	岩崎	柔道場	2	9	16	23	30

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9月9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