

【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



【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：¥500（当日）

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【10月分】				
月	太極拳	10:00~10:45	高戸	会議室	5	12	19	26	
	アロマヨガ	18:30~19:15	迎	会議室	5	12	19	26	
火	太極拳	9:30~10:15	篠村	会議室	6	13	20	27	
	バレトン	9:30~10:15	四宮	第2体育室	6	13	20	27	
	気功	10:45~11:30	篠村	会議室	6	13	20	27	
	初めてヨガ①	12:30~13:15	平山	会議室	6	13	20	27	
	初めてヨガ②	13:45~14:30	平山	会議室	6	13	20	27	
水	骨盤エクササイズ	9:40~10:25	今田	会議室	7	14	21	28	
	ZUMBA	9:40~10:25	石島	第2体育室	7	14	21	28	
	バレトン	10:45~11:30	石島	会議室	7	14	21	28	
	バレエストレッチ(靴下必須)	14:00~14:45	蓑輪	第2体育室	7	14	21	28	
	ピラティス	15:45~16:30	中島	第2体育室	7	14	21	28	
木	ヨガ	18:30~19:15	嵩川	第2体育室	1	8	15	22	29
	バーチャルボクシング®	19:45~20:30	Minami	第2体育室	1	8	15	22	29
金	ピラティス	10:00~10:45	ERIKO	第2体育室	2	9	16	23	30
	バレトン	11:00~11:45	ERIKO	第2体育室	2	9	16	23	30
	ストリートダンス入門	18:30~19:15	あね	第2体育室	2	9	16	23	30
	パンキング	19:30~20:15	あね	第2体育室	2	9	16	23	30
土	モーニングヨガ②	10:45~11:30	今田	会議室	3	10	17	24	31

【西東京市スポーツセンター オープンクラス】 料金 ¥500(当日)

月	レップリーボックス45	19:45~20:30	スタッフ	会議室	5	12	19	26	
土	レップリーボックス45	12:45~13:30	スタッフ	会議室	3	10	17	24	31
	貯筋運動	14:00~14:45	スタッフ	会議室	3	10	17	24	31

【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	木下	プール	5	12	19	26	
	ビギナー	11:00~12:00	スタッフ		5	12	19	26	
	ウォーク&トレーニング	14:00~15:00	スタッフ		5	12	19	26	
	種目別	18:00~19:00	スタッフ		クロール 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ	スタート・ターン			
火	ウォーキング	14:00~15:00	梅原		6	13	20	27	
水	アクアエクササイズ	10:00~11:00	渡部		7	14	21	28	
	アクアエクササイズシルバー	11:00~12:00	渡部		7	14	21	28	
	ビギナー	14:00~15:00	スタッフ		7	14	21	28	
木	フォーミング	14:00~15:00	スタッフ		1	8	15	22	29

「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	6	13	20	27	
水	ワンポイントレッスン	※13:00~13:30	スタッフ		7	14	21	28	
		※13:30~14:00			7	14	21	28	
木	腰痛膝痛予防	9:30~10:00			1	8	15	22	29
日	アクアサーキット	9:30~10:00			4	11	18	25	

【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	初めてエアロビクス	9:10~10:10	渡部	第一体育室	5	12	19	26	
	エアロビクス 初中級	10:40~11:40	渡部		5	12	19	26	
	健康体操	13:30~14:15	スタッフ		5	12	19	26	
木	健康体操	13:30~14:15	スタッフ		1	8	15	22	
金	初めてエアロビクス	9:10~10:10	岡田		2	9	16	23	30
	エアロビクス中上級	10:40~11:40	岡田		2	9	16	23	30

【西東京市武道場 月会費制オープンクラス】 料金：月会費制：¥710×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	9:15~10:00	岩崎	柔道場	7	14	21	28	

月会費制オープンクラス・当日参加レッスン・オープンクラスの参加
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。

2020年9月25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