

10月1日～

西東京市 スポーツセンター プログラム

	月			火				水				木			金				土			日			
	第1体育室	会議室	プール	第1体育室	第2体育室	会議室	プール	第1体育室	第2体育室	会議室	プール	第1体育室	第2体育室	プール	第1体育室	第2体育室	会議室	プール	第2体育室	会議室	プール	第2体育室	プール		
9:00			9:00～21:45 ブルー一般開放		9:30～10:30 ピラティス 加山 (40)		9:00～21:45 ブルー一般開放			9:15～10:25 ZUMBA 志村 (30)			ブルー一般開放	9:10～10:25 初めてエアロピクス 岡田 (80)			9:00～21:45 ブルー一般開放			9:30～10:30 モーニングヨガ① 今田 (25)			ブルー一般開放	9:30～10:00 ショートレッスン スタッフ (15)	
10:00	9:10～10:25 初めてエアロピクス 本西 (80)		10:00～11:00 アクアエクササイズ スタッフ (30)				10:00～11:00 アクアエクササイズ 渡部 (30)			10:30～11:45 エアロピクス 中上級 岡田 (80)			ブルー一般開放				10:30～11:45 エアロピクス 中上級 岡田 (80)			10:45～11:45 モーニングヨガ② 今田 (30)			ブルー一般開放		
11:00	10:30～11:45 エアロピクス 初中級 渡部 (80)		11:00～12:00 ピギナー スタッフ (30)	10:45～11:45 フラダンス いけだ (40)			11:00～12:00 アクアエクササイズ シルバー 渡部 (30)			10:45～11:45 ピューティーヨガ 平山 (40)	10:45～11:45 バランス コーディネーション 志村 (30)														
12:00	12:00～13:00 ヨガ&ピラティス 渡部 (50)				12:30～13:30 初めてヨガ① 平山 (25)		12:30～13:30 ブルー一般開放			12:30～13:30 運動あそび① スタッフ (25組)											12:30～13:30 ZUMBA 岡田 (40)				
13:00						13:00～13:30 ショートレッスン 梅原 (15)																			
14:00	13:30～14:30 健康体操 高畑 (50)		9:00～21:45 ブルー一般開放		13:45～14:45 初めてヨガ② 平山 (25)		13:45～14:45 ブルー一般開放			13:45～14:45 運動あそび② スタッフ (25組)				13:30～14:30 健康体操 スタッフ (50)							13:45～14:45 パンチ・キック・シェイプ 岡田 (40)				
15:00				15:50～17:40 大泉スワロー トランポリン & 体操教室		15:00～19:00 子ども 水泳教室															14:30～15:30 貯筋運動 スタッフ (25)				
16:00								15:00～18:00 ジュニアバレー ボール教室		15:30～16:30 エアロピクス初級 石川 (25)															
17:00										16:45～17:45 ピラティス 松永 (40)															
18:00			18:00～19:00 種目別 スタッフ (15)																						
19:00		18:30～19:30 アロマヨガ 富田 (25)	19:00～20:00 子ども 水泳教室													18:30～19:30 リズムトレーニング あね (40)									
20:00		19:45～20:45 レップリーボック スタッフ (25)	20:00～21:00 シェイプ スタッフ (15)													19:45～20:45 ハンキング(初級) あね (40)									
21:00			ブルー一般開放																						

 当日参加レッスン
 共通定期プログラム
 月会費制カルチャースクール
 子供教室

毎週日曜日のZUMBAに関しましては、10月中は調整中となります。
担当インストラクターと時間が決定次第、別紙にてご案内致します。
ご理解の程、よろしくお願い致します。

西東京市体育施設スポーツセンター
 指定管理者 東京ドームグループ