

11月～

西東京市 スポーツセンター プログラム

NEW 11月よりNEWレッスン!!

時間	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																					
9:10～10:25	初めて エアロピクス				9:30～10:30 ピラティス 加山 (40)																			
10:00	本西 (80)		10:00～11:00 アクアエクササイズ																					
10:30～11:45	エアロピクス 初中級		スタッフ (30)		10:45～11:45 フラダンス いけだ (40)																			
11:00	渡部 (80)		11:00～12:00 ピギナー スタッフ (30)																					
12:00	12:00～13:00 ヨガ&ピラティス 渡部 (50)																							
13:00						12:30～13:30 初めてヨガ① 平山 (25)																		
13:30～14:30	健康体操																							
14:00	坪井 (50)																							
15:00			9:00～ 21:45 ブルー一般開放																					
16:00																								
17:00																								
18:00																								
18:30～19:30	アロマヨガ 富田 (25)		18:00～19:00 種目別 スタッフ (15)																					
19:00																								
19:45～20:45	レップリーボック スタッフ (25)		19:00～20:00 子ども 水泳教室																					
20:00																								
20:00～21:00																								
21:00																								

<span style="background-color: #FFC0CB; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px;"></span> 当日参加レッスン	<span style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px;"></span> 共通定期プログラム
<span style="background-color: #90EE90; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px;"></span> 月会費制カルチャースクール	<span style="background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px;"></span> 子供教室