

2月～

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				9:00～ 21:45 ブルー一般開放				9:00～ 21:45 ブルー一般開放							9:00～ 21:45 ブルー一般開放					9:00～ 21:45 ブルー一般開放
9:10～10:25	初めて エアロビクス				9:30～10:30 ピラティス 加山 (40)																		9:30～10:00 ショートレクソン スタッフ (15)
10:00	本西 (80)		10:00～11:00 アクアエクササイズ スタッフ (30)																				
10:30～11:45	エアロビクス 初中級				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 (25)																					
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)				13:45～14:45 初めてヨガ② 平山 (25)																		
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																						
19:00	迎 (25)		18:00～19:00 種目別 スタッフ (15)																				
19:45～20:45	レップリーボック スタッフ (25)																						
20:00			19:00～20:00 子ども 水泳教室																				
20:00～21:00																							
21:00																							

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

名前変更