

4月～

西東京市 スポーツセンター プログラム

NEW 4月から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								9:00～21:45 ブルー一般開放													9:00～21:45 ブルー一般開放	
9:10～10:25	初めてエアロピクス				NEW パレトン 四宮 (40)	NEW 太極拳 篠村 (25)																			9:30～10:00 ショーレッスン スタッフ (15)
10:00	本西 (80)	10:00～11:00 太極拳 高戸 (25)	10:00～11:00 アクアエクササイズ スタッフ (30)					9:40～10:30 ZUMBA 志村 (30)	9:40～10:30 骨盤エクササイズ 今田 (20)			9:30～10:30 貯筋運動 本間 (30名)			9:10～10:25 初めてエアロピクス 岡田 (80)	9:30～10:15 ピラティス ERIKO(40)									9:30～10:30 モーニングヨガ① 今田 (20)
10:30～11:45	エアロピクス 初中級 渡部 (80)					NEW 10:45～11:45 フラダンス いけだ (40)	10:45～11:45 気功 篠村 (25)								10:30～11:45 エアロピクス 中上級 岡田 (80)	10:30～11:15 パレトン ERIKO(30)									10:45～11:45 モーニングヨガ② 今田 (20)
11:00			11:00～12:00 ピギナー スタッフ (30)					10:45～11:45 ビューティーヨガ 平山 (40)	10:45～11:45 バランス コーディネーション 志村 (30)								11:15～12:00 NEW 週代わりプログラム スタッフ(25)							9:00～21:45 ブルー一般開放	
12:00																									
12:00			12:00～13:00 ヨガ&ピラティス 渡部 (25)																						
13:00																									
13:00																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									
13:30																									