

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 プール一般開放																					9:00～ 21:45 プール一般開放	
9:10～10:25	初めて エアロピクス (80)		NEW ブルー一般開放	NEW 9:30～10:30 バレトン 四宮 (40)	NEW 9:30～10:30 太極拳 篠村 (25)			NEW 9:40～10:30 ZUMBA 志村 (30)	NEW 9:40～10:30 骨盤エクササイズ 今田 (20)			NEW 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)					9:30～10:00 ショートレッスン 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)											10:30～11:45 エアロピクス 中上級 岡田 (80)	10:30～11:15 バレトン ERIKO(30)			10:45～11:45 モーニングヨガ② 今田 (20)							
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)	NEW 10:45～11:45 気功 篠村 (25)			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)			10:45～11:45 親子体操教室 今井 (25名)				11:15～12:00 NEW スタッフプログラム スタッフ(25)									
12:00		12:00～13:00 ヨガ&ピラティス 渡部 (25)						12:05～13:25 バドミントン教室 (初心者) 遠藤 (15名)																	
13:00					12:30～13:30 初めてヨガ① 平山 (25)				NEW 12:45～13:45 貯筋運動 本間 (30)			13:00～13:30 ショートレッスン スタッフ (10)							12:30～13:30 ZUMBA 島津 (40)						
13:30～14:30	健康体操 スタッフ (50)		NEW 14:00～15:00 ウォーク& トレーニング スタッフ (30)					13:30～14:50 バドミントン教室 (経験者) 遠藤 (20名)				13:30～14:30 健康体操 スタッフ (50)													
14:00				13:45～14:45 初めてヨガ② 平山 (25)					NEW 14:30～15:30 JIZAI体エクササイズ 石川 (40)										13:45～14:45 パンチキック・シェイブ 島津 (40)						
15:00																									
15:50～17:40				大泉スワロー トランポリン& 体操教室																					
16:00								15:00～18:00 ジュニアバレー ボール教室																	
16:00								15:45～16:45 ピラティス 尾崎 (40)																	
17:00																									
18:00																									
18:00																									
18:00																									
18:30～19:30																									
18:30～19:30																									
18:30～19:30																									
18:30～19:30																									
19:00																									
19:00																									
19:00																									
19:00																									
19:00																									
19:45～20:30																									
19:45～20:30																									
19:45～20:30																									
20:00																									
20:00																									
20:00																									
20:00																									
21:00																									
21:00																									

 当日参加レッスン
 共通定期プログラ.
 月会費制カルチャ
 子供教室

共通定期プログラム・当日参加レッスンの参加対象年齢は、15才以上(中学生を除く)となります。ご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。