

西東京市 スポーツセンター プログラム 2019.7.1～

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								9:00～ 21:45												
9:10～10:25	初めて エアロビクス		プール一般開放		NEW バレー 四宮 (40)	NEW 太極拳 篠村 (25)																	
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	エアロビクス 初中級 渡部 (80)		11:00～12:00 ピギナー スタッフ (30)																				
11:00																							
12:00																							
12:30																							
13:00																							
13:30～14:30	健康体操 スタッフ (50)																						
14:00																							
15:00																							
16:00																							
17:00																							
18:00																							
18:30～19:30																							
19:00																							
19:45～20:30																							
20:00																							
21:00																							

- 当日参加レッスン
- 月会費制オープンクラス
- 月会費制カルチャースクール
- 子供教室
- ワンコイン

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。