

8月～

西東京市スポーツセンター&武道場 特別プログラム

	月		火			水				木		金			土	
	第1体育室	会議室	第1体育室	第2体育室	会議室	第1体育室	第2体育室	会議室	武道場	第1体育室	第2体育室	第1体育室	第2体育室	会議室	第2体育室	会議室
9:00		担当者変更!														
9:10~10:10	初めてエアロピクス 渡部 (50)		9:30~10:15 火曜のパレトン 四宮 (20)	9:30~10:15 火曜の太極拳 篠村 (10)		教室再開 担当者変更!	9:40~10:25 水曜のZUMBA® 石島 (20)	9:40~10:25 骨盤エクササイズ 今田 (10)	9:15~10:00 ストレッチヨガ 岩崎(25)		9:30~10:15 木曜の貯筋運動 本間 (20)	9:10~10:10 初めてエアロピクス 岡田 (50)			9:30~10:15 土曜のモーニングヨガ① 今田(10)	
10:00		10:00~10:45 月曜の太極拳 高戸 (10)										10:40~11:40 エアロピクス中上級 岡田 (50)	10:00~10:45 金曜のピラティス ERIKO(20)			
10:40~11:40	エアロピクス初中級 渡部 (50)		10:45~11:30 フラダンス 池田 (20)	10:45~11:30 気功 篠村 (10)			10:45~11:30 ビューティーヨガ 平山 (20)	10:45~11:30 水曜のパレトン 石島 (10)	10:40~11:25 ヨガ式健康体操 岩崎(25)		10:45~11:30 親子体操教室 今井 (10組)		11:00~11:45 金曜のパレトン ERIKO(20)			10:45~11:30 土曜のモーニングヨガ② 今田(10)
11:00																
12:00						12:05~13:05 バドミントン教室(初心者) 遠藤 (15名)										
13:00							12:45~13:30 水曜の貯筋運動 本間 (20)									12:30~13:15 土曜のZUMBA® 島津 (20)
13:30~14:15	健康体操 スタッフ (50)					13:30~14:30 バドミントン教室(経験者) 遠藤 (20名)										
14:00							14:00~14:45 パレエストレッチ 袁輪 (20)									13:45~14:30 パンチ・キックシェイプ 島津 (20)
15:00						15:00~18:00 ジュニアバレーボール教室 小学生通年教室										
16:00			15:50~17:40 大泉スワロー トランポリン&体操教室 幼児・小学生通年教室				15:45~16:30 水曜のピラティス 中島 (20)				15:00~18:00 ジュニアダンス教室 幼児・小学生通年教室					
17:00																
18:00																
18:30~19:15		18:30~19:15 アロマヨガ 迎 (10)														
19:00																
19:30~20:15																
20:00																
21:00																

月会費制オープンクラス… ¥500
当日プログラム… ¥300
月会費制カルチャースクール… ¥710

西東京市中町1-5-1
 TEL:042-425-0505

レッスンの参加対象年齢は、15才以上(中学生は除く)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。