

# 9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 プール 一般開放																					プール一般開放
9:10～10:10	初めて エアロピクス (靴)																							9:30～10:00 ショーレッスン スタッフ (7)
10:00	渡部 (50)	10:00～10:45 月曜の 太極拳 (靴)	10:00～11:00 アクア エクササイズ 木下 (15)	10:30～10:15 火曜の パレトン 四宮 (20)	9:30～10:15 火曜の 太極拳 (靴) 篠村 (10)			9:40～10:25 水曜の ZUMBA® (靴) 石島 (20)	9:40～10:25 骨盤 エクササイズ 今田 (10)					9:30～10:15 木曜の 貯筋運動(靴) 本間 (20)				10:00～10:45 金曜のピラティス 岡田 (50)					9:30～10:15 土曜の モーニング ヨガ① 今田 (10)	
10:40～11:40	エアロピクス 初中級 (靴)	高戸 (10)		10:45～11:30 フラダンス 池田 (20)	10:45～11:30 気功 (靴) 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)					10:45～11:30 親子体操教室 今井 (10組)				10:40～11:40 エアロピクス 中上級 (靴) 岡田 (50)					10:45～11:30 土曜の モーニング ヨガ② 今田 (10)	
11:00	渡部 (50)		11:00～12:00 ピギナー スタッフ (15)																					9:00～ 21:45 プール 一般開放
12:00			9:00～ 21:45 プール 一般開放																					9:00～ 21:45 プール 一般開放
13:00																								
13:30～14:15	健康体操 (靴)																							
14:00	スタッフ (50)		14:00～15:00 ウォーキング スタッフ (7)																					
15:00																								
16:00			9:00～ 21:45 プール 一般開放																					9:00～ 21:45 プール 一般開放
17:00																								
18:00			18:00～19:00 種目別水泳 スタッフ (7)																					
18:30～19:15																								
19:00			19:00～20:00 子ども プール教室																					
19:45～20:30																								
20:00			9:00～ 21:45 プール 一般開放																					
21:00																								

担当者変更!

9月より再開

10月より場所変更

10月より再開予定

10月より再開予定

10月より再開予定

当日参加レッスン
オープンクラス
月会費制オープンクラス  
月会費制カルチャ
子ども教室

西東京市中町1-5-1  
042-425-0505

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。

西東京市スポーツ・運動施設  
指定管理者 東京ドームグループ