

# 西東京市 スポーツセンター プログラム

**NEW** 6月からのNEWレッスン

	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	会議室	プール
9:00																							
9:10~10:25	初めてエアロビクス				9:30~10:30 ピラティス 加山 (40)			9:30~10:30 子連れヨガ 今田 (25組)		9:15~10:25 ZUMBA 志村 (30)				9:30~10:00 ショートレッスン スタッフ (25)				9:30~10:30 モーニングヨガ① 今田 (25)					9:30~10:00 ショートレッスン スタッフ (10)
10:00	本西 (80)		10:00~11:00 アクアエクササイズ																				
10:30~11:45	エアロビクス 初中級 スタッフ (80)		スタッフ (30)		10:45~11:45 フラダンス いけだ (40)			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 モーニングヨガ② 今田 (30)					
11:00			11:00~12:00 ビギナー スタッフ (30)																				
12:00																							
12:30~13:30	5月より時間が 変更になりました!				12:30~13:30 初めてヨガ① 平山 (25)			<b>NEW</b> 12:30~13:30 運動あそび① スタッフ (25組)						5月より時間が 変更になりました!					12:30~13:30 ZUMBA 岡田 (40)				
13:00						13:00~13:30 ショートレッスン 梅原 (15)																	
13:30~14:30	健康体操 高畑 (50)				13:45~14:45 初めてヨガ② 平山 (25)			<b>NEW</b> 13:45~14:45 運動あそび② スタッフ (25)						13:30~14:30 健康体操 スタッフ (50)					13:45~14:45 パンチ・キック・シェイプ 岡田 (40)				
14:00					14:00~15:00 ウォーキング 梅原 (30)										14:00~15:00 フォーミング スタッフ (30)								13:45~14:45 ZUMBA 星野 (20)
15:00																							
15:00~18:00				大泉スワロー トランポリン& 体操教室																			
16:00																							
16:45~17:45																							
16:45~17:45																							
17:00																							
17:00~18:00																							
18:00																							
18:00~19:00																							
18:30~19:30																							
18:30~19:30																							
19:00																							
19:00~19:30																							
19:30~20:45																							
19:45~20:45																							
20:00																							
20:00~21:00																							
20:00~21:00																							
21:00																							
21:00																							

当日参加レッスン  
月会費制カルチャースクール

共通定期プログラム  
子供教室

西東京市体育施設スポーツセンター  
指定管理者 東京ドームグループ