

# 西東京市 きらっと プログラム

## NEW 6月からのNEWレッスン

月	火		水		木		金			土			日	
第2体育室	第2体育室	武道場	第1体育室	武道場	第2体育室	武道場	第1体育室	第2体育室	武道場	第1体育室	第2体育室	武道場	第1体育室	第2体育室
9:00														
10:00	9:30~10:30 体幹運動 スタッフ (35)	9:15~10:15 ヨガ 中島 (25)	9:15~10:30 初めてエアロ 長尾 (60)		池田 体操教室	9:30~10:30 ピラティス 富田 (40)			9:30~10:30 ヨガ すずき (40)	NEW 9:30~10:30 ほかほか体操 伊藤 (30)	9:30~10:30 アディダスファンクショナル トレーニング&リラクゼーション 新井 (30)		NEW 9:00~12:00 小中学生の ための基礎 テニス教室	
11:00	5月より始まります!! *隔週で行います。 日程はスタッフまで。	10:45~11:35 バレトン 石川 (30)	10:45~12:00 エアロピクス初級 長尾 (60)			10:45~11:45 ヨガ 富田 (40)			10:45~11:45 ピラティス すずき (40)	NEW 10:45~11:45 メンテナンシアエアロ 伊藤 (30)	10:45~11:45 ヒップホップ 木川 (35)			9:30~10:30 親子でフラダンス いけだ (30)
12:00	5月より時間が 変更になりました。	12:00~13:00 ZUMBA 星野 (30)	NEW 5月より60分レッスンに なります。	12:30~13:30 骨盤エクササイズ 今田 (40)										10:45~11:45 初めてのフラダンス いけだ (35)
13:00		12:30~13:30 アロマヨガ 今田 (40)	13:30~14:45 健康体操 金 (50)		12:45~13:45 レップリーボック 新井 (30)	13:00~14:00 マタニティーエクササイズ 梅原 (25)		12:15~13:45 バドミントン マスター 宗形 (25)			13:10~14:25 卓球教室(実技)			
14:00		13:45~14:45 産後のリカマリピラティス つだ (25)		13:45~14:45 フラダンス いけだ (35)	14:00~15:00 ジャズダンス 藤田 (30)	14:15~15:15 産後ママエクササイズ 梅原 (25)			14:15~15:45 バドミントン教室 ピギナー 宗形 (25)		14:30~15:45 卓球教室(基礎)			13:45~14:45 ヨガ 三好 (40)
15:00		15:15~16:30 クラシックバレエ入門 (女性) おおき (25)	NEW 15:30~16:30 運動あそび① スタッフ (25)											15:00~16:00 ピラティス すずき (40)
16:00		16:45~18:00 クラシックバレエ (女性) おおき (25)	NEW 16:45~17:45 運動あそび② スタッフ (25)		15:30~16:30 ちびっ子ダンス いまい (25)	15:30~16:30 モナリザ MIKA (40)								
17:00		18:30~19:30 初めてヨガ 森 (35)			16:45~17:45 キッズHIPHOP さとう (25)	16:45~17:45 アロマ骨盤セラピー 今田 (25)		16:30~17:30 ヨガ 中島 (50)						
18:00		18:40~19:30 ヒップホップ 倫子 (35)												
19:00		19:45~20:45 レップリーボック スタッフ (30)												
20:00		19:45~20:45 ピラティス 山村 (35)												
21:00														
NEW 19:45~20:45 アディダスポウジング 秋山 (30)		5月28日(月)より 新しく始まります。												

  当日参加レッスン  
  共通定期プログラム  
  月会費制カルチャースクール  
  子供教室