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

第2体育室

- 隔週で行います。日程はスタッフまで。
- 18:30～19:30 初めてヨガ 森 (35)
- NEW 19:45～20:45 アディダスボクシング 秋山（清） (30)

火

第2体育室

- NEW 月より時間が変更になります。
- 9:30～10:30 体幹運動 スタッフ (35)
- 10:45～11:35 バレトン・コツコツ貯筋トレーニング 石川・スタッフ (30)
- 5月より時間が変更になりました。 12:00～13:00 ZUMBA 星野 (30)
- 15:15～16:30 クラシックバレエ入門（女性） おおき (25)
- 16:45～18:00 クラシックバレエ（女性） おおき (25)
- 18:40～19:30 ヒップホップ 倫子 (35)
- 19:45～20:45 ピラティス 山村 (35)

武道場

- 9:30～10:30 ヨガ 中島 (25)
- 10:45～11:45 子連れヨガ 中島 (30)
- 12:30～13:30 アロマヨガ 今田 (40)
- 13:45～14:45 産後のリカバリーピラティス つだ (25)

水

第1体育室

- 9:15～10:30 初めてエアロ 長尾 (60)
- 10:45～12:00 エアロビクス初級 長尾 (60)
- 13:30～14:30 健康体操 金 (50)

武道場

- 12:30～13:30 骨盤エクササイズ 今田 (40)
- 13:45～14:45 フラダンス いけだ (35)
- NEW 15:30～16:30 運動あそび① スタッフ (25)
- NEW 16:45～17:45 運動あそび② スタッフ (25)

木

第2体育室

- 池田 体操教室
- 12:45～13:45 レップリーボック 新井 (30)
- 14:00～15:00 ジャズダンス 藤田 (30)
- 15:30～16:30 ちびっ子ダンス いまい (25)
- 16:45～17:45 キッズHIPHOP さとう (25)

武道場

- 9:30～10:30 ピラティス 富田 (40)
- 10:45～11:45 ヨガ 富田 (40)
- 13:00～14:00 マタニティーエクササイズ 梅原 (25)
- 14:15～15:15 産後ママエクササイズ 梅原 (25)
- 15:30～16:30 モナリザ MIKA (40)
- 16:45～17:45 アロマ骨盤セラピー 今田 (25)

金

第1体育室

- 12:15～13:45 バドミントン マスター 宗形 (25)
- 14:15～15:45 バドミントン教室 ビギナー 宗形 (25)
- 16:30～17:30 ヨガ 中島 (50)

第2体育室

- 13:10～14:25 卓球教室（実技） 瀬名 (25)
- 14:30～15:45 卓球教室（基礎） 瀬名 (25)
- 16:45～17:45 パワーヨガ 秋山 (40)
- 18:15～19:15 ZUMBA 秋山 (40)
- 19:45～20:45 マーシャル＆コンディショニング 秋山 (40)

武道場

- 9:30～10:30 ヨガ すずき (40)
- NEW 10:45～11:45 ピラティス すずき (40)

土

第1体育室

- NEW 9:30～10:30 ほかほか体操 伊藤 (30)
- NEW 10:45～11:45 メンテナンスエアロ 伊藤 (30)

第2体育室

- 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）
- 10:45～11:45 ヒップホップ 木川 (35)

武道場

- 13:45～14:45 ヨガ 三好 (40)
- 15:00～16:00 ピラティス すずき (40)

日

第1体育室

- NEW 9:15～10:15 小中学生のための基礎テニス教室① 小野寺(20)
- NEW 10:30～11:30 小中学生のための基礎テニス教室② 小野寺(20)

第2体育室

- 9:30～10:30 親子でフラダンス いけだ (30)
- 10:45～11:45 初めてのフラダンス いけだ (35)

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

西東京市体育施設　きらっと

指定管理者　東京ドームグループ