

西東京市 総合体育館 プログラム

NEW 6月からのNEWレッスン

	月			火	水				木		金			土
	第1体育室	第2体育室	第1会議室	第2体育室	第1体育室	第2体育室	会議室	トレーニング室	第2体育室	トレーニング室	第2体育室	第1会議室	トレーニング室	トレーニング室
9:00	9:00~10:15 初・中級者 バドミントン教室① 宗形 (25)	9:30~10:30 肩腰スッキリ 橋本 (40)		9:15~10:15 転ばない 体づくり体操 栗田 (40)	9:00~10:15 ENJOY バドミントン 宗形 (25)		9:30~10:30 体の中から ボディメイク① (20)							
10:00							10:00~10:30 ステップ&チェア 栗田 (7)		10:00~10:30 ボールエクササイズ スタッフ (8)					
11:00	10:30~11:45 初・中級者 バドミントン教室② 宗形 (25)	10:45~11:45 ベビーマッサージ (村山) (25)		10:30~11:45 やさしいエアロ 栗田 (40)	10:30~11:45 バドミントン マスターズ 宗形 (25)		10:45~11:45 ピラティス① (20)					10:30~11:30 元気アップ体操 石丸 (15)		
12:00		12:15~13:15 ピラティス いまだ (40)					12:00~13:00 ピラティス② (20)							
13:00														
14:00		13:30~14:30 体幹サーキット スタッフ (30)					13:30~14:30 体の中から ボディメイク② (20)						14:00~14:30 ほぐしてリフレッシュ スタッフ (8)	
15:00														
16:00				15:15~16:15 ちびちびダンス いまい (30)										
17:00			16:30~17:30 障がい者スポーツ教室 (スタッフ) (15)	16:30~17:30 ちびっ子ダンス いまい (30)										
18:00														
19:00				18:30~19:30 ZUMBA 土方 (40)		18:45~19:45 ピラティス 松永 (35)			18:30~19:00 体幹&バランス 栗田 (8)		18:45~19:45 初めてバレエ 山村 (30)			
20:00				19:45~20:45 ヨガ 中村 (40)		20:00~21:00 ジャズ 菊池 (25)		19:30~20:30 エアロ 栗田 (40)		20:00~21:00 ピラティス 山村 (35)				
21:00														19:30~20:00 サーキット スタッフ (6)

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