

西東京市スポーツ施設 当日参加レッスン開催日程(7月) 1回 ¥300-

事前の申込不要のプログラム！！

16歳以上（高校生相当）のお客様はご自由に参加できるプログラムとなっております！！

参加の流れ：①参加希望レッスンの開始30分前に施設利用券を購入の上、受付窓口にお越しください。

（朝一のレッスンに関しては8：45から受付いたします。）

②更衣をすませ、開始時間までにレッスン会場へ集合をお願い致します

開催場所、日時は下記をご確認ください

西東京市スポーツセンター											
曜日	レッスン名	担当	時間	開催日時			定員	場所			
月曜日	初めてエアロビクス	本西	9：10～10：25	2	9	16	23	30	80名	第1体育室	
	エアロビクス初中級	渡部	10：30～11：45	2	9	16	23	30			80名
	健康体操	高畑	13：30～14：30	2	9	16	23	30			50名
木曜日	健康体操	スタッフ	13：30～14：30	5	12	19	26	50名	第1体育室		
金曜日	初めてエアロビクス	岡田	9：10～10：25	6	13	20	27	80名	80名	第1体育室	
	エアロビクス中上級	岡田	10：30～11：45	6	13	20	27	80名			

西東京市総合体育館										
曜日	レッスン名	担当	時間	開催日時			定員	場所		
火曜日	転ばない体づくり体操	栗田	9：15～10：15	3	10	17	24	31	40名	第2体育室
	やさしいエアロ	栗田	10：30～11：45	3	10	17	24	31		

西東京市南町スポーツ・文化センター きらっと									
曜日	レッスン名	担当	時間	開催日時			定員	場所	
水曜日	初めてエアロ	長尾	9：15～10：30	4	11	18	25	60名	第1体育室
	エアロビクス初級	長尾	10：45～12：00	4	11	18	25	60名	
	健康体操	金	13：30～14：30	4	11	18	25	50名	

皆様のご参加をお待ちしております！！

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

