

西東京市スポーツセンター・武道場

【10月分】

共通定期プログラム 当日参加教室 ショートレッスン

カレンダー



毎月1日発行

【西東京市スポーツセンター フロアー 共通定期プログラム】

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【10月分】				
					1	8	15	22	29
月	ヨガ&ピラティス	12:00~13:00	渡部	第1体育室	1	8	15	22	29
	アロマヨガ	18:30~19:30	富田	会議室	1	8	15	22	29
	レップリーボック	19:45~20:45	スタッフ	会議室	1	8	15	22	29
火	ピラティス	9:30~10:30	加山	第2体育室	2	9	16	23	30
	初めてヨガ①	12:30~13:30	平山	会議室	2	9	16	23	30
	初めてヨガ②	13:45~14:45	平山	会議室	2	9	16	23	30
水	ZUMBA	9:15~10:25	志村	会議室	3	10	17	24	31
	バランスコーディネーション	10:45~11:45	志村	会議室	3	10	17	24	31
	エアロビクス 初級	15:30~16:30	石川	第2体育室	3	10	17	24	31
	ピラティス	16:45~17:45	松永	第2体育室	3	10	17	24	31
木	アディダスポクシング	19:45~20:45	橋本	第2体育室	4	11	18	25	31
金	リズムトレーニング	18:30~19:30	あね	第2体育室	5	12	19	26	31
	パンキング	19:45~20:45	あね	第2体育室	5	12	19	26	31
土	モーニングヨガ	10:45~11:45	今田	会議室	6	13	20	27	31
	貯筋運動	14:30~15:30	スタッフ	会議室	6	13	20	27	31

※上記の内容は変更になる場合もあります。

【西東京市スポーツセンター プール 共通定期プログラム】

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【10月分】				
					1	8	15	22	29
月	アクアエクササイズ	10:00~11:00	スタッフ	プール	1	8	15	22	29
	ビギナー	11:00~12:00	スタッフ		1	8	15	22	29
	種目別	18:00~19:00	スタッフ		1	8	15	22	29
	シェイプ	20:00~21:00	スタッフ		クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	スタート・ターン
火	ウォーキング	14:00~15:00	梅原		2	9	16	23	30
	フォーミング	20:00~21:00	スタッフ		2	9	16	23	30
水	アクアエクササイズ	10:00~11:00	渡部		3	10	17	24	31
	アクアエクササイズシルバー	11:00~12:00	渡部		3	10	17	24	31
	ビギナー	14:00~15:00	スタッフ		3	10	17	24	31
木	フォーミング	14:00~15:00	スタッフ		4	11	18	25	31

【西東京市スポーツセンター プール ショートレッスン】

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【10月分】				
火	ウォーキング	※13:00~13:30	梅原	プール	2	9	16	23	30
水	ワンポイントレッスン	※13:00~13:30	スタッフ		3	10	17	24	31
		※13:30~14:00			3	10	17	24	31
木	腰痛膝痛予防	9:30~10:00			4	11	18	25	31
日	アクアサーキット	9:30~10:00			7	14	21	28	31

【西東京市スポーツセンター 当日参加教室】

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【10月分】				
月	初めてエアロビクス	9:10~10:25	本西	第一体育室	1	8	15	22	29
	エアロビクス 初中級	10:30~11:45	渡部		1	8	15	22	29
	健康体操	13:30~14:30	高畑		1	8	15	22	29
木	健康体操	13:30~14:30	スタッフ		4	11	18	25	31
金	初めてエアロビクス	9:10~10:25	岡田		5	12	19	26	31
	エアロビクス中上級	10:30~11:45	岡田		5	12	19	26	31

※上記の内容は変更になる場合もあります。

【武道場 共通定期プログラム】 ※当日参加チケットは予めスポーツセンターでお買い求め下さい。

曜日	スクール名	時間	講師名	場所	【10月分】				
月	太極拳	12:15~13:15	高戸	剣道場	1	8	15	22	29
火	太極拳	9:30~10:30	篠村		2	9	16	23	30
	気功	10:45~11:45	篠村		2	9	16	23	30
水	バランスコーディネーション	13:30~14:30	志村	柔道場	4	11	18	25	31

※上記の内容は変更になる場合もあります。



2018年9月28日 更新