

# 【12月分】

西東京市スポーツセンター・武道場

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	【12月分】				
月	ヨガ&ピラティス	12:00~13:00	渡部	第1体育室	3	10	17	24	
	アロマヨガ	18:30~19:30	富田	会議室	3	10	17	24	
	レップリーボックス	19:45~20:45	スタッフ	会議室	3	10	17	24	
火	ピラティス	9:30~10:30	加山	第2体育室	4	11	18	25	
	初めてヨガ①	12:30~13:30	平山	会議室	4	11	18	25	
	初めてヨガ②	13:45~14:45	平山	会議室	4	11	18	25	
水	ZUMBA	9:40~10:30	志村	会議室	5	12	19	26	
	バランスコーディネーション	10:45~11:45	志村	会議室	5	12	19	26	
	貯筋運動 <b>NEW</b>	12:45~13:45	スタッフ	第2体育室	5	12	19	26	
	肩腰すっきり <b>NEW</b>	14:00~14:50	橋本	第2体育室	5	12	19	26	
	エアロビクス 初級	15:30~16:30	石川	第2体育室	5	12	19	26	
	ピラティス	16:45~17:45	松永	第2体育室	5	12	19	26	
木	ヨガ <b>NEW</b>	18:30~19:30	嵐川	第2体育室	6	13	20	27	
	アディダスポクシング	19:45~20:35	橋本	第2体育室	6	13	20	27	
金	ピラティス <b>NEW</b>	9:30~10:15	ERIKO	第2体育室	7	14	21	28	
	バレトン <b>NEW</b>	10:30~11:15	ERIKO	第2体育室	7	14	21	28	
	リズムトレーニング	18:30~19:30	あね	第2体育室	7	14	21	28	
	パンキング	19:45~20:45	あね	第2体育室	7	14	21	28	
土	モーニングヨガ②	10:45~11:45	今田	会議室	1	8	15	22	
	貯筋運動	14:00~15:00	スタッフ	会議室	1	8	15	22	
	レップリーボックス30	13:00~13:30	スタッフ	会議室	1	8	15	22	

## 【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	【12月分】				
月	アクアエクササイズ	10:00~11:00	スタッフ	プール	3	10	17	24	
	ビギナー	11:00~12:00	スタッフ		3	10	17	24	
	種目別	18:00~19:00	スタッフ		3	10	17	24	
	シェイプ	20:00~21:00	スタッフ		3	10	17	24	
火	ウォーキング	14:00~15:00	梅原		4	11	18	25	
	フォーミング	20:00~21:00	スタッフ		4	11	18	25	
水	アクアエクササイズ	10:00~11:00	渡部		5	12	19	26	
	アクアエクササイズシルバー	11:00~12:00	渡部		5	12	19	26	
	ビギナー	14:00~15:00	スタッフ		5	12	19	26	
木	フォーミング	14:00~15:00	スタッフ		6	13	20	27	

## 【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	【12月分】				
火	ウォーキング	※13:00~13:30	梅原	プール	4	11	18	25	
水	ワンポイントレッスン	※13:00~13:30	スタッフ		5	12	19	26	
		※13:30~14:00			5	12	19	26	
木	腰痛膝痛予防	9:30~10:00			6	13	20	27	
日	アクアサーキット	9:30~10:00			2	9	16	23	

## 【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	【12月分】				
月	初めてエアロビクス	9:10~10:25	本西	第一体育室	3	10	17	24	
	エアロビクス 初中級	10:30~11:45	渡部		3	10	17	24	
	健康体操	13:30~14:30	坪井		3	10	17	24	
木	健康体操	13:30~14:30	スタッフ		6	13	20	27	
金	初めてエアロビクス	9:10~10:25	岡田		7	14	21	28	
	エアロビクス中上級	10:30~11:45	岡田		7	14	21	28	

## 【武道場 共通定期制プログラム】※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	【12月分】				
月	太極拳	12:15~13:15	高戸	剣道場	3	10	17	24	
火	太極拳	9:30~10:30	篠村		4	11	18	25	
	気功	10:45~11:45	篠村		4	11	18	25	
水	バランスコーディネーション	13:30~14:30	志村	剣道場	5	12	19	26	



※上記の内容は変更になる場合もあります。

2018年11月4日 更新

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