

西東京市 スポーツセンター プログラム

**NEW** 6月からのNEWレッスン

月	月			火			水				木			金			土			日	
	第1体育室	会議室	プール	第2体育室	会議室	プール	第1体育室	第2体育室	会議室	プール	第1体育室	第2体育室	プール	第1体育室	第2体育室	プール	第2体育室	会議室	プール	会議室	プール
9:00	9:10~10:25 初めてエアロビクス			9:30~10:30 ピラティス 加山 (40)				9:30~10:30 子連れヨガ いまだ (25)	9:15~10:25 ZUMBA 志村 (30)			9:30~10:00 ショートレッスン スタッフ (25)	9:10~10:25 初めてエアロビクス 岡田 (80)				9:30~10:30 モーニングヨガ① いまだ (25)			9:30~10:00 ショートレッスン スタッフ (10)	
10:00	10:30~11:45 エアロビクス 初中級 スタッフ (80)	10:00~11:00 アクアエクササイズ スタッフ (30)		10:45~11:45 フラダンス いけだ (40)			10:45~11:45 ビューティーヨガ 平山 (40)	10:45~11:45 バランス コーディネーション 志村 (30)				10:30~11:45 エアロビクス 中上級 岡田 (80)	10:45~11:45 ラテン 高畑 (25)			10:45~11:45 モーニングヨガ② いまだ (30)					
11:00		11:00~12:00 ビギナー スタッフ (30)																			
12:00																					
13:00				12:30~13:30 初めてヨガ① 平山 (25)	13:00~13:30 ショートレッスン 梅原 (15)			12:30~13:30 NEW 運動あそび① (スタッフ) (30)									12:30~13:30 ZUMBA 岡田 (40)				
14:00	13:30~14:30 健康体操 高畑 (50)			13:45~14:45 初めてヨガ② 平山 (25)	14:00~15:00 ウォーキング 梅原 (15)			13:45~14:45 NEW 運動あそび② (スタッフ) (30)			13:30~14:30 健康体操 スタッフ (50)						13:45~14:45 パンチ・キック・シェイプ 岡田 (40)				13:45~14:45 ZUMBA 星野 (20)
15:00							15:00~18:00 NEW ジュニアバレー ボール教室					14:00~15:00 フォーミング スタッフ (30)						14:30~15:30 NEW 高齢者体操 スタッフ (30)			
16:00				大泉スワロー トランポリン & 体操教室																	
17:00								16:45~17:45 ピラティス 松永 (40)													
18:00																					
19:00		18:30~19:30 アロマヨガ 富田 (25)	18:00~19:00 種目別 スタッフ (15)																		
20:00		19:45~20:45 レップリーボック スタッフ (25)																			
21:00		20:00~21:00 シェイプ スタッフ (15)																			
					20:00~21:00 フォーミング スタッフ (30)																

当日参加レッスン  
月会費制カルチャースクール

共通定期プログラム  
子供教室

西東京市体育施設スポーツセンター  
指定管理者 東京ドームグループ