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

第1体育室

- 9:10〜10:25 初めてエアロビクス 本西 (80)
- 10:30〜11:45 エアロビクス 初中級 スタッフ (80)
- 5月より時間が変更になりました！ ↓
- 13:30〜14:30 健康体操 高畑 (50)

会議室

- 18:30〜19:30 アロマヨガ 富田 (25)
- 19:45〜20:45 レッツリーボック スタッフ (25)

プール

- 10:00〜11:00 アクアエクササイズ スタッフ (30)
- 11:00〜12:00 ビギナー スタッフ (30)
- 18:00〜19:00 種目別 スタッフ (15)
- 子ども水泳教室
- 20:00〜21:00 シェイプ スタッフ (15)

火

第2体育室

- 9:30〜10:30 ピラティス 加山 (40)
- 10:45〜11:45 フラダンス いけだ (40)

会議室

- 12:30〜13:30 初めてヨガ① 平山 (25)
- 13:45〜14:45 初めてヨガ② 平山 (25)

プール

- 13:00〜13:30 ショートレッスン 梅原 (15)
- 14:00〜15:00 ウォーキング 梅原 (30)
- 20:00〜21:00 フォーミング スタッフ (30)

第1体育室

- 大泉スワロートランポリン＆体操教室

水

第2体育室

- 9:30〜10:30 子連れヨガ 今田 (25組)
- 10:45〜11:45 ビューティーヨガ 平山 (40)
- NEW 12:30〜13:30 運動あそび① スタッフ (25組)
- NEW 13:45〜14:45 運動あそび② スタッフ (25組)
- 16:45〜17:45 ピラティス 松永 (40)

会議室

- 9:15〜10:25 ZUMBA 志村 (30)
- 10:45〜11:45 バランス コーデネーション 志村 (30)

プール

- 10:00〜11:00 アクアエクササイズ 渡部 (30)
- 11:00〜12:00 アクアエクササイズ シルバー 渡部 (30)
- 13:00〜13:30 ショートレッスン スタッフ (10)
- 13:30〜14:00 ショートレッスン スタッフ (10)
- 14:00〜15:00 ビギナー スタッフ (30)
- 子ども水泳教室

第1体育室

- NEW 15:00〜18:00 ジュニアバレーボール教室

木

第1体育室

- 5月より時間が変更になりました！ ↓
- 13:30〜14:30 健康体操 スタッフ (50)
- 19:45〜20:45 アディダスボクシング 橋本 (50)

プール

- 9:30〜10:00 ショートレッスン スタッフ (25)
- 14:00〜15:00 フォーミング スタッフ (30)
- 子ども水泳教室

金

第1体育室

- 9:10〜10:25 初めてエアロビクス 岡田 (80)
- 10:30〜11:45 エアロビクス 中上級 岡田 (80)

第2体育室

- 10:45〜11:45 ラテン 高畑 (25)
- 18:30〜19:30 リズムトレーニング あね (40)
- 19:45〜20:45 バンキング（初級） あね (40)

会議室

- 14:30〜15:30 シルバーヨガ 平山 (25)
- 16:00〜17:00 ヨガ 平山 (25)

プール

- 子ども水泳教室

土

第2体育室

- 12:30〜13:30 ZUMBA 岡田 (40)
- 13:45〜14:45 パンチ・キック・シェイプ 岡田 (40)

会議室

- 9:30〜10:30 モーニングヨガ① 今田 (25)
- 10:45〜11:45 モーニングヨガ② 今田 (30)
- NEW 14:30〜15:30 貯筋運動 スタッフ (25)

プール

- 子ども水泳教室

日

会議室

- 13:45〜14:45 ZUMBA 星野 (20)

プール

- 9:30〜10:00 ショートレッスン スタッフ (10)

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