

7月1日～7月15日まで

西東京市 スポーツセンター プログラム

NEW 7月からのNEWレッスン

	月			火				水				木			金				土			日	
	第1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	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	会議室	プール	第2体育室	会議室	プール	第2体育室	プール
9:00			9:00～21:45 プール一般開放																				
9:10～10:25	初めてエアロピクス																						
10:00	本西(80)		10:00～11:00 アクアエクササイズ	9:30～10:30 ピラティス 加山(40)				9:30～10:30 子連れヨガ 今田(25組)		9:15～10:25 ZUMBA 志村(30)													
10:30～11:45	エアロピクス 初中級		スタッフ(30)																				
11:00	渡部(80)		11:00～12:00 ピギナー 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)													
12:00	12:00～13:00 NEW ヨガ&ピラティス 渡部(50)																						
13:00																							
13:30～14:30	健康体操 高畑(50)																						
14:00																							
15:00																							
16:00																							
17:00																							
18:00																							
18:30～19:30	アロマヨガ 富田(25)																						
19:00																							
19:45～20:45	レップリーボック スタッフ(25)																						
20:00																							
21:00																							

7月より 担当変更!

8月より 時間変更!

8月より 時間変更!

8月より 時間変更!

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

7月16日(月)～8月31日(金)は夏季営業となる為、一部のレッスンを休講または時間変更にある場合がございます。
詳細は別紙にてご案内しております。
ご理解とご協力の程、よろしくお願ひ致します。

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