

7月16日～

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			7:00～ 21:45 ブルー一般開放				7:00～ 21:45 ブルー一般開放				7:00～ 21:45 ブルー一般開放							7:00～ 21:45 ブルー一般開放				7:00～ 21:45 ブルー一般開放		
9:10～10:25	初めて エアロピクス 本西 (80)			9:30～10:30 ピラティス 加山 (40)		9:30～10:00 ショートレッスン スタッフ (15)		9:30～10:30 子連れヨガ 今田 (25組)	9:15～10:25 ZUMBA 志村 (30)					9:00～10:00 ショートレッスン スタッフ (10)			9:30～10:00 ショートレッスン スタッフ (25)						9:10～10:25 初めて エアロピクス 岡田 (80)	
10:00																								
10:30～11:45	エアロピクス 初中級 渡部 (80)			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 エアロピクス 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 今田 (30)			
11:00		7月より 担当変更!																						
12:00	12:00～13:00 NEW ヨガ&ピラティス 渡部 (50)				12:30～13:30 初めてヨガ① 平山 (25)			12:30～13:30 運動あそび① スタッフ (25組)																
13:00																								
13:30～14:30	健康体操 高畑 (50)			13:45～14:45 初めてヨガ② 平山 (25)			13:45～14:45 運動あそび② スタッフ (25組)					13:30～14:30 健康体操 スタッフ (50)										13:45～14:45 ZUMBA 星野 (40)		8月より 時間変更!
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																								
20:00～21:00																								
21:00																								
21:00																								

当日参加レッスン
 共通定期プログラム
 月会費制カルチャースクール
 子供教室

7月16日(月)～8月31日(金)は夏季営業となる為、一部のレッスンは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、よろしく願い致します。

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