

西東京市 きらっと プログラム

2023.10.01～

月		火		水		木		金			土	日
第1体育室		第2体育室 (定員25名)	武道場 (定員30名)	第1体育室	武道場 (定員30名)	第2体育室 (定員25名)	武道場 (定員30名)	第1体育室	第2体育室 (定員25名)	武道場 (定員30名)	武道場 (定員30名)	第2体育室 (定員25名)
9:00												
10:00		9:30～10:30 体幹運動 スタッフ	9:45～10:45 ヨガ 中島	9:15～10:30 初めてエアロ 長尾 (60)		池田 体操教室	9:20～10:20 ピラティス IKUKO			9:30～10:30 ヨガ 鈴木		9:30～10:30 親子でフラダンス 池田(12組)
11:00		10:45～11:35 バレトン 石島	11:00～12:00 子連れヨガ 中島	10:45～12:00 エアロビクス初級 長尾 (60)			10:45～11:45 ヨガ 富田			10:45～11:45 ピラティス 鈴木		10:45～11:45 初めてのフラダンス 池田(35)
12:00		12:00～12:50 ZUMBA 川上(30)					12:00～13:00 お昼のリラックスヨガ 富田	12:15～13:30 バドミントン きらっと中級 宗形(25)			12:30～13:30 コアシェイプヨガ 三好	
13:00			12:30～13:30 ポール・ピラティス 中島		12:30～13:30 骨盤エクササイズ 今田				13:10～14:25 卓球教室(実技)			
14:00			14:00～14:50 コアシェイプヨガ50 三好	13:30～14:30 健康体操 金(60)	13:45～14:45 フラダンス 池田		13:45～14:45 モナリザ 長谷	14:15～15:30 バドミントン きらっと初級 (経験者) 宗形(25)	14:30～15:45 卓球教室(基礎)		13:45～14:45 ヨガ 三好	
15:00	15:30～16:30 小・中基礎テニス教室① (小学1～3年生) 小野寺(20)	15:00～16:15 クラシックバレエ入門 (女性) 片桐				15:30～16:30 ジュニアバドミントン 教室 宗形(20)			瀬名(24)		15:00～15:50 産後骨盤リカバリー 三好(20)	
16:00		16:30～17:45 クラシックバレエ (女性) 片桐		15:30～16:40 ジュニアバドミントン 教室 宗形(20)	15:30～16:30 運動あそび① 山田(20)							
17:00	16:40～17:40 小・中基礎テニス教室② (小学4～中学生) 小野寺(20)			16:40～17:50 中学生バドミントン 教室 宗形(20)	16:45～17:45 運動あそび② 山田(20)	16:45～17:45 キッズHIPHOP さとう(30)		16:30～17:40 金曜日 ジュニアバドミントン 宗形(20)	16:45～17:45 パワーヨガ 島津		16:30～17:15 レップリーボック45 スタッフ(15)	
18:00												
19:00		18:30～19:30 初めてヨガ 栗原							18:15～19:15 ZUMBA 島津(30)			
20:00		19:45～20:35 ハイブリッド・ボクシング (カンガルー) 栗原							19:45～20:45 ボディシェイプ 島津			
21:00												