

西東京市 きらっと プログラム

2024.04.01～

	月		火		水		木		金			土	日
	第1体育室	第2体育室 (定員25名)	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	9:30~10:30 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	10:45~11:45 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					
13:00				12:30~13:30 ポール・ピラティス 中島						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	
14:00					13:30~14:30 健康体操 金 (60)			13:45~14:45 モナリザ MIKA		13:10~14:25 卓球教室(実技) 瀬名 (24)		13:45~14:45 ヨガ 三好	
15:00			15:00~16:15 クラシックバレエ入門 (女性) 片桐							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) 瀬名 (24)	
16:00	15:30~16:30 小・中基礎テニス教室① (小学1~3年生) 小野寺 (20)				15:30~16:40 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)	15:30~16:30 はじめてのキッズダンス いまい					15:00~15:50 産後骨盤リカバリー 三好 (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)		16:30~17:45 クラシックバレエ (女性) 片桐		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 ヨガ 石島		16:15~17:00 レップリーボックス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 石島		
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 石島		
21:00													