西スポーツセンター 令和6年度 第1期 4月～6月開催 教室案内

大人定期教室 | 親子・子ども向け教室 | 当日参加教室 | プール定期教室 | 大人カルチャー定期教室

火 TUE

メイン	サブ	研修室	プール
朝の体操 10:00～10:50 宮路 祐子	ZUMBA® 11:00～11:50 Kimie	バレエ入門 ～バーレッスン～ 11:00～11:50 活田 美之	クロール 初・中級 13:00～13:50 (16歳以上)
カワイ体育教室 (キッズ) 15:00～15:50 カワイ体育教室 指導員	NEW ピラティス 12:00～12:50 石堂 ルミ子	バレエ初級 ～センター～ 12:00～12:50 活田 美之	火曜 アクアビクス 14:00～14:50 (16歳以上)
カワイ体育教室 (ジュニア) 16:00～16:50 カワイ体育教室 指導員	社交ダンス 14:30～15:45 大類 隆 高木 としみ	キッズ空手 17:00～17:50 小林 秀人	火曜ジュニア スイム 17:00～17:50 (小・中学生)
横浜ビーコル セアーズ バスケットボール クリニック① 17:00～17:50 アカデミーコーチ	フラダンス入門 16:00～16:50 渡辺 紀代美	ジュニア空手 18:00～18:50 小林 秀人	火曜ジュニア スクール 18:00～18:50 (小・中学生)
横浜ビーコル セアーズ バスケットボール クリニック② 18:00～18:50 アカデミーコーチ			四泳法初中級 19:00～19:50 (16歳以上)
BODYCOMBAT 20:00～20:45 青木 翔			四泳法上級 20:00～20:50 (16歳以上)
			マスターズ 泳力向上 21:00～22:15 (16歳以上)

水 WED

メイン	サブ	研修室	プール
		水彩画 第1・3開催 9:00～10:40 砂川 彰子	
	かんたん ピラティス 11:00～11:50 山下 映子	水彩色鉛筆画 第1・3開催 10:50～12:30 砂川 彰子	
	かんたんヨガ 12:00～12:50 Natsu		
らくらく体操 13:10～14:25 高山 朋子 杉山 美和子			アクアビクス (燃焼) 13:00～13:50 (16歳以上)
			水中健康歩行 14:00～14:50 (16歳以上)
子どものための 体操教室 (キッズ) 15:00～15:50 田村 雅裕			水曜キッズ スイム 15:00～15:50 (年少～小学２年生)
子どものための 体操教室 (ジュニア) 16:00～16:50 田村 雅裕			水曜キッズ スクール 16:00～16:50 (年少～小学２年生)
	HIPHOP (ビギナー) 17:00～17:50 KAE		水曜ジュニア スイム 17:00～17:50 (小・中学生)
	HIPHOP (アドバンス) 18:00～18:50 KAE		水曜ジュニア スクール 18:00～18:50 (小・中学生)
	ZUMBA® 19:00～19:50 春日 康友		
	ピラティス 20:00～20:50 平出 亜矢子		
			クロール 中級 21:00～21:50 (16歳以上)

木 THU

メイン	サブ	研修室	プール
			四泳法基礎 9:00～9:50 (16歳以上)
		リラックスヨガ 10:00～10:50 鈴木 瑞子	木曜 アクアビクス 10:00～10:50 (16歳以上)
卓球教室 11:05～12:50 伊藤 隆介 高階 里子	ヨガ 11:00～11:50 鈴木 瑞子	絵手紙 11:10～12:50 坂瀬 春子	
	ZUMBA® 12:00～12:50 TAMAI		
	キッズ チアダンス 15:00～15:50 池澤 楓		木曜キッズ スイム 15:00～15:50 (年少～小学２年生)
	ジュニア チアダンス① 16:00～16:50 池澤 楓		木曜キッズ スクール 16:00～16:50 (年少～小学２年生)
		ジュニア チアダンス② 17:00～17:50 池澤 楓	木曜ジュニア スイム 17:00～17:50 (小・中学生)
		ジュニア チアダンス③ 18:00～18:50 池澤 楓	木曜ジュニア スクール 18:00～18:50 (小・中学生)
			スイムワンポイント アドバイス 21:00～21:50 (16歳以上)

金 FRI

メイン	サブ	研修室	プール
リンパボディ メンテナンス 11:00～11:50 木村 真由美	ベリーダンス 11:00～11:50 IzumiOriental DanceStudio	0歳から始める 赤ちゃんと 産後ママのための 親子エクササイズ！ 11:00～11:50 片山 礼子	
気功太極拳 12:00～13:25 横浜市 太極拳協会 指導員2名	骨盤調節ヨガ 12:00～12:50 鈴木 瑞子		
NEW 昼の体操 13:45～14:45 二俣 啓子			
			金曜キッズ スイム 15:00～15:50 (年少～小学２年生)
			金曜キッズ スクール 16:00～16:50 (年少～小学２年生)
			金曜ジュニア スイム 17:00～17:50 (小・中学生)
			金曜ジュニア スクール 18:00～18:50 (小・中学生)

土 SAT

メイン	サブ	研修室	プール
			土曜キッズ スイム 8:00～8:50 (年少～小学２年生)
生活習慣病 予防改善 9:30～10:45 森 映子 森川 すみえ			
	ボディウェイト＆ ピラティス 11:00～11:50 石堂 ルミ子		
	土曜ヨガ 12:00～12:50 ゆきこ		
VALUEWORKS ﾐﾆﾊﾞｽ① 17:00～17:50 VALUEWORKS コーチ		リラックスヨガ 17:00～17:50 YUTA	
VALUEWORKS ﾐﾆﾊﾞｽ② 18:00～18:50 VALUEWORKS コーチ		ヨガ 18:00～18:50 YUTA	
			クロール 初級 21:00～21:50 (16歳以上)

日 SUN

メイン	サブ	研修室	プール
			日曜ジュニア スイム 8:00～8:50 (小・中学生)
第1・3・5週目開催	BODYCOMBAT 11:00～11:45 スタッフ		
第1・3・5週目開催	ヨガ 12:00～12:50 春日 康友		