

西スポーツセンター 令和7年度 第4期 1月～3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

大人カルチャー定期教室

	月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN		
	メイン	研修室													
8:00															8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30															10:30
11:00															11:00
11:30															11:30
12:00															12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30															13:30
14:00															14:00
14:30															14:30
15:00															15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30															19:30
20:00															20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															21:30
22:00															22:00
22:30															22:30

朝の体操
10:00～10:50
宮路 祐子

水彩画
第1・3開催
9:05～10:45
砂川 彰子

リラックスヨガ
10:00～10:50
鈴木 瑞子

生活習慣病
予防改善
9:30～10:45
森 映子
森川 すみえ

バレエ入門
～パーレッション～
11:05～11:55
活田 美之

水彩画
第1・3開催
10:55～12:35
砂川 彰子

卓球教室
11:05～12:50
伊藤 隆介
高階 里子

絵手紙
11:10～12:50
坂瀬 春子

リンパボディ
メンテナンス
11:05～11:55
木村 真由美

バレエ初級
～センター～
12:00～12:50
活田 美之

気功太極拳
12:05～13:30
横浜市
太極拳協会
指導員2名

らくらく体操
13:10～14:25
高山 朋子
杉山 美和子

昼の体操
13:45～14:45
二俣 啓子

カワイ体育教室
(キッズ)
15:05～15:55
カワイ体育教室
指導員

子どものための
体操教室
(キッズ)
15:00～15:50
田村 雅裕

キッズ
チアダンス
15:05～15:55
池澤 楓

キッズチアダンス/ジュニアチアダンス①
※室場変更

カワイ体育教室
(ジュニア)
16:05～16:55
カワイ体育教室
指導員

子どものための
体操教室
(ジュニア)
16:00～16:50
田村 雅裕

ジュニア
チアダンス①
16:05～16:55
池澤 楓

横浜ビー・
コルセアーズ
バスケットボール
クリニック①
17:05～17:55
アカデミーコーチ

キッズ空手
17:05～17:55
小林 秀人

ジュニア
チアダンス②
17:05～17:55
池澤 楓

横浜ビー・
コルセアーズ
バスケットボール
クリニック①
17:05～17:55
アカデミーコーチ

リラックスヨガ
17:05～17:55
YUTA

横浜ビー・
コルセアーズ
バスケットボール
クリニック②
18:05～18:55
アカデミーコーチ

ジュニア空手
18:05～18:55
小林 秀人

ジュニア
チアダンス③
18:05～18:55
池澤 楓

横浜ビー・
コルセアーズ
バスケットボール
クリニック②
18:05～18:55
アカデミーコーチ

ヨガ
18:05～18:55
YUTA