2024年1月~

3ヶ月クール制クラス(クール開始前¥750/1回あたり、クール開始後¥800/1回あたり)

西東京市スポーツセンター プログラム

※【武道場(東町)】・【こもれびホール】は、 スポーツセンターではなく別の施設です。

		Я			火				*				*				金				±			B		
	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	会議室	プール	武道場 (柔道場)	第1体育室	第2体育室	会議室	プール	こもれびホール	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	プール
													(未進物)													
9:00				9:00~								9:00~					プール									プールー般開放
	9:10~10:25			21:45								21:45	9:15~10:25				一般開放 9:30~10:00		9:10~10:25							9:30~10:00
	初めて			プール 一般開放		9:30~10:30	9:30~10:30			9:40~10:30	9:40~10:30	プールー般開放	ストレッチ ヨガ				ショートレッスン		初めて					9:30~10:30		ショートレッスン スタッフ (10)
10:00	エアロピクス (靴)		10:00~11:00	10:00~11:00		火曜のパレトン	太極拳			水曜の ZUMBA® (靴)	骨盤 エクササイズ	10:00~10:50					スタッフ(15)		エアロピクス (靴)					モーニング ヨガ①		A997 (10)
	林 (65)					四宮 (35)	篠村 (15)			石島 (35)	今田 (15)		ALI PRO (20)			10:00~12:00_		<u> </u>	伊佐 (65)					今田(15)		
	10:30~11:45		月曜の 太極拳 (靴)	アクア エクササイズ				9:00~				アクア エクササイズ				健康マージャン (初心者)	月より 時間変更		10:30~11:45							
	エアロピクス		高戸 (15)	木下 (20)		10:45~11:45	10:45~11:45	21:45		10:45~11:45	10:45~11:45	馬木 (20)	10:40~11:50		10:45~11:45	(80/0-41)			エアロピクス					10:45~11:45		
11:00	初中級(靴)			11:00~12:00		フラダンス	気功体操 (靴)	プール 一般開放		ピューティー ヨガ	水曜の パレトン	11:00~11:50	ヨガ式 健康体操		親子体操教室	健康マージャン	9:00~		中上級(靴)			0.00		モーニング ヨガ②	9:00~	
	林 (65)			ビギナー スタッフ		池田 (35)	篠村(15)			平山 (30)	石島 (15)	アクア エクササイズ シルバー	岩崎 (25)		今井 (15組)	協会 (40名)	21:45		伊佐 (65)			9:00~ 21:45		今田(15)	9:00~ 21:45	
	11 (22)			(20)		/BM (00)	BK13 (10)			ты (оо)	HH) (10)	馬木 (20)	ALI MI (20)		(10)(1)	(404)	プール		17 102 (22)			プール		ущетоу		
12:00	İ								12:05~13:25			9:00~					一般開放					一般開放			プール一般開放	
									パミントン教室 (初心者)			21:45														
	12:30~14:30			9:00~			12:30~13:30					プール 一般開放											12:30~13:30			
13:00	大人のパレーポール			21:45			初めて ヨガ①	13:00~13:30 ショートレッスン	(靴・ラケット) 遠藤 (15名)			13:00~13:30 ショートレッスン											土曜の ZUMBA® (靴)	12:45~13:30 レップリーボック (靴)		
10.00	パレーボール 教室 (靴)			プール 一般開放			平山 (15)	ショートレッスン 梅原(15)	AE 70% (10 %)			スタッフ(15)											山下 (35)	(職) スタッフ(15)		
	東京グレート	13:30~14:30						プール	13:30~14:50			13:30~14:00 ショートレッスン		13:30~14:30												9:00~
	ペアーズ	健康体操 (靴)					13:45~14:45		パミントン教室 (経験者)			スタッフ(15)		健康体操(靴)									13:45~14:45	13:45~14:45		21:45
14:00	(30)			14:00~15:00 ウォーク& トレーニング			初めて ヨガ②	14:00~15:00		14:00~15:00 大人のはじめて		14:00~15:00 ピギナー					14:00~15:00					14:00~15:00 ピギナー	パンチ・キック シェイプ (靴)	貯筋運動 (靴)		プールー般開放
		スタッフ(30)		トレーニング スタッフ			平山 (15)	カオーキング	(靴・ラケット) 遠藤 (20名)	パレエ (靴下)		スタッフ		スタッフ(50)			フォーミング					スタッフ		スタッフ(15)		
				(10)				(20)		養輪 (25)		(20)					(20)					(20)				
15:00					15:50~16:40				15:05~16:25			15:00~16:00				13:00~17:00	15:00~16:00				15:15~16:15	15:00~16:00				
					大泉スワロー			プール 一般開放	ジュニア			子ども プール教室 Jコース				健康マージャン	子ども プール教室 Jコース (3才~5才)	15 00 10 00			シルパー ヨガ	子ども プール教室 Jコース				
					トランポリン& 体操教室				バレーボール 教室①	15:45~16:45		(3才~5才) 通年制教室				(経験者)	(3才~5才) 通年制教室	15:30~16:30 ジュニアダンス			平山 (15)	(3才~5才) 通年制教室				
16:00					(年少~小6)			16:00~17:00	(小1~小6)			16:00~17:00				健康マージャン 協会	16:00~17:00	①クラス(年中~)			1 H (10)	16:00~17:00			16:00~17:00	
				9:00~	通年制教室			子ども プール教室	通年制教室	水曜の ピラティス		子ども プール教室				(40名)	子ども プール教室	通年制教室			16:30~17:30	子ども プール教室			子ども ブール教室	
				21:45	16:50~17:40			Aコース (4才~6才)	16:30~17:50	中島 (30)		Aコース (4才~6才)					Aコース (4才~6才)	16:35~17:35			金曜の ヨガ	Aコース (4才~6才)			Aコース (4才~6才)	
17:00				プール 一般開放	大泉スワロートランポリン&			通年制教室 17:00~18:00	ジュニア バレーボール			通年制教室					通年制教室	ジュニアダンス			平山 (15)	通年制教室			通年制教室	
17.00					体操教室			子ども	教室②			子ども プール教室					72£	(年中~小2)			тш (13)	子ども			子ども	
					(年長~小6) 通年制教室			プール教室 Bコース (5才~8才)	(小3~小6) 通年制教室			プール教室 Bコース (5才~8才)					プール教室 Bコース (5才~8才)	通年制教室				プール教室 Bコース (5才~8才)			ブール教室 Bコース (5才~8才)	
					是一門大王	-		通年制教室	是一門大王			通年制教室					通年制教室	17:40~18:40				通年制教室			通年制教室	
18:00				18:00~19:00 種目別水泳				18:00~19:00 エルキ				18:00~19:00 エンナ.					18:00~19:00 エンナ	ジュニアダンス ②クラス(小2~)				18:00~19:00 -Z-P#.			18:00~19:00	
			18:30~19:30	種目別水 床 スタッフ				子ども ブール教室 Cコース				子ども ブール教室 Cコース			18:30~19:30		子ども プール教室 Cコース	通年制教室		18:30~19:30		子ども ブール教室 Cコース			子ども プール教室 Cコース	
			アロマヨガ	(10)				(小·中学生) 通年制教室				(小·中学生) 通年制教室			木曜のヨガ		(小·中学生) 通年制教室	18:45~19:45		金曜の ZUMBA®		(小·中学生) 通年制教室			(小·中学生) 通年制教室	
19:00]			19:00~20:00													19:00~20:00	ジュニアダンス		(靴)		19:00~20:00				
			いつこ (15)	子ども ブール教室 Dコース											平山 (30)		子どもブール教室	③クラス(小4~)		フィッシャー亜希子 (35)		子ども ブール教室				
			19:45~20:30	Dコース - (4泳法習得者) 通年制教室				9:00~				9:00~			19:45~20:35		Dコース (4泳法習得者) 通年制教室	通年制教室 19:50~20:50		19:45~20:45		Dコース (4泳法習得者) 通年制教室			9:00~	
20:00			レップリーボック (靴)					21:45				21:45													21:45	
			スタッフ(15)]				プール 一般開放				プール			協栄シェイプ ポクシング® (靴)		9:00~	大人の HIPHOP (靴)		ボディメイク トレーニング (靴)		9:00~			プールー般開放	
				プール 一般開放				一般開放				一般開放			塙 (35)		21:45			フィッシャー亜希子 (30)		21:45			//20184	
21:00				700.7TUA													プールー般開放	Ryo-ta (10)				プール 一般開放				
21.00																										
_				<u> </u>	L E(¥500) 教室開	1h420人2かんこ **	文田美記左					미소호의왕드	(¥1000) #==	■開始30分前から整	理类配布					1		—	西東京市スポーツ	7. 運動転引 コ	東京古って	
				ョロ参加教室	2(〒000) 教至併	タ症3U分削から五	E 理 奈配 作					加达 有科教至	(〒1,000) 教3	EmpdoU汀削から登		7 > 100	hodd Ghasa	岭叶 二郊东	0±4 = ±N	上/中兴生士	0/1 Ltsn=		当末尽印入小一:	ノ・2星 別 旭 改 🗜	コポポロ人か	ーフセンター

レッスンの参加対象年齢は、一部を除き1.5才以上(中学生を除く)となります。 ご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。 西東京市スポーツ・運動施設 西東京市スポーツセンター 指定管理者 東京ドームグループ TEL: 042-425-0505