2024年1月～　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。

月

第1体育室	第2体育室	会議室	プール
9:10～10:25 初めてエアロビクス（靴） 林（65）			9:00～21:45 プール一般開放
10:30～11:45 エアロビクス初中級（靴） 林（65）		10:00～11:00 月曜の太極拳（靴） 高戸（15）	10:00～11:00 アクアエクササイズ 木下（20）
			11:00～12:00 ビギナー スタッフ（20）
12:30～14:30 大人のバレーボール教室（靴） 東京グレートベアーズ（30）	13:30～14:30 健康体操（靴） スタッフ（30）		9:00～21:45 プール一般開放
			14:00～15:00 ウォーク&トレーニング スタッフ（10）
		18:30～19:30 アロマヨガ いつこ（15）	18:00～19:00 種目別水泳 スタッフ（10）
			19:00～20:00 子どもプール教室 Dコース（4泳法習得者）通年制教室
		19:45～20:30 レッツリーボック（靴） スタッフ(15)	9:00～21:45 プール一般開放

火

第1体育室	第2体育室	会議室	プール
	9:30～10:30 火曜のバレトン 四宮（35）	9:30～10:30 火曜の太極拳（靴） 篠村（15）	9:00～21:45 プール一般開放
	10:45～11:45 フラダンス 池田（35）	10:45～11:45 気功体操（靴） 篠村（15）	
		12:30～13:30 初めてヨガ① 平山（15）	13:00～13:30 ショートレッスン 梅原（15）
		13:45～14:45 初めてヨガ② 平山（15）	14:00～15:00 ウォーキング 梅原（20）
15:50～16:40 大泉スワロートランポリン＆体操教室（年少～小6）通年制教室			
16:50～17:40 大泉スワロートランポリン＆体操教室（年長～小6）通年制教室			16:00～17:00 子どもプール教室 Aコース（4才～6才）通年制教室
			17:00～18:00 子どもプール教室 Bコース（5才～8才）通年制教室
			18:00～19:00 子どもプール教室 Cコース（小・中学生）通年制教室
			9:00～21:45 プール一般開放

水

第1体育室	第2体育室	会議室	プール	武道場（美道場）
	9:40～10:30 水曜のZUMBA®（靴） 石島（35）	9:40～10:30 骨盤エクササイズ 今田（15）	9:00～21:45 プール一般開放	9:15～10:25 ストレッチヨガ 岩崎（25）
			10:00～10:50 アクアエクササイズ 馬木（20）	
	10:45～11:45 ビューティーヨガ 平山（30）	10:45～11:45 水曜のバレトン 石島（15）	11:00～11:50 アクアエクササイズシルバー 馬木（20）	10:40～11:50 ヨガ式健康体操 岩崎（25）
12:05～13:25 バドミントン教室（初心者）（靴・ラケット） 遠藤（15名）			9:00～21:45 プール一般開放	
			13:00～13:30 ショートレッスン スタッフ（15）	
			13:30～14:00 ショートレッスン スタッフ（15）	
13:30～14:50 バドミントン教室（経験者）（靴・ラケット） 遠藤（20名）	14:00～15:00 大人のはじめてバレエ（靴下） 蕨輪（25）		14:00～15:00 ビギナー スタッフ（20）	
15:05～16:25 ジュニアバレーボール教室①（小1～小6）通年制教室	15:45～16:45 水曜のピラティス 中島（30）		15:00～16:00 子どもプール教室 Jコース（3才～5才）通年制教室	
16:30～17:50 ジュニアバレーボール教室②（小3～小6）通年制教室			16:00～17:00 子どもプール教室 Aコース（4才～6才）通年制教室	
			17:00～18:00 子どもプール教室 Bコース（5才～8才）通年制教室	
			18:00～19:00 子どもプール教室 Cコース（小・中学生）通年制教室	
			9:00～21:45 プール一般開放	

木

第1体育室	第2体育室	会議室	プール	こもれびホール
			プール一般開放	
			9:30～10:00 ショートレッスン スタッフ（15）	
	10:45～11:45 親子体操教室 今井（15組）	10:00～12:00 健康マージャン（初心者）健康マージャン協会（40名）（1月より時間変更）	9:00～21:45 プール一般開放	
13:30～14:30 健康体操（靴） スタッフ（50）		13:00～17:00 健康マージャン（経験者）健康マージャン協会（40名）	14:00～15:00 フォーミング スタッフ（20）	
			15:00～16:00 子どもプール教室 Jコース（3才～5才）通年制教室	15:30～16:30 ジュニアダンス ①クラス(年中～)通年制教室
			16:00～17:00 子どもプール教室 Aコース（4才～6才）通年制教室	16:35～17:35 ジュニアダンス 未経験者クラス（年中～小2）通年制教室
			17:00～18:00 子どもプール教室 Bコース（5才～8才）通年制教室	17:40～18:40 ジュニアダンス ②クラス(小2～)通年制教室
	18:30～19:30 木曜のヨガ 平山（30）		18:00～19:00 子どもプール教室 Cコース（小・中学生）通年制教室	18:45～19:45 ジュニアダンス ③クラス(小4～)通年制教室
			19:00～20:00 子どもプール教室 Dコース（4泳法習得者）通年制教室	
	19:45～20:35 協栄シェイプボクシング®（靴） 塙（35）		9:00～21:45 プール一般開放	19:50～20:50 大人のHIPHOP（靴） Ryo-ta（10）

金

第1体育室	第2体育室	会議室	プール
9:10～10:25 初めてエアロビクス（靴） 伊佐（65）			9:00～21:45 プール一般開放
10:30～11:45 エアロビクス中上級（靴） 伊佐（65）			
		15:15～16:15 シルバーヨガ 平山（15）	14:00～15:00 ビギナー スタッフ（20）
		16:30～17:30 金曜のヨガ 平山（15）	15:00～16:00 子どもプール教室 Jコース（3才～5才）通年制教室
			16:00～17:00 子どもプール教室 Aコース（4才～6才）通年制教室
			17:00～18:00 子どもプール教室 Bコース（5才～8才）通年制教室
	18:30～19:30 金曜のZUMBA®（靴） フィッシャー亜希子（35）		18:00～19:00 子どもプール教室 Cコース（小・中学生）通年制教室
			19:00～20:00 子どもプール教室 Dコース（4泳法習得者）通年制教室
	19:45～20:45 ボディメイクトレーニング（靴） フィッシャー亜希子（30）		9:00～21:45 プール一般開放

土

第2体育室	会議室	プール
	9:30～10:30 モーニングヨガ① 今田(15)	9:00～21:45 プール一般開放
	10:45～11:45 モーニングヨガ② 今田(15)	
12:30～13:30 土曜のZUMBA®（靴） 山下（35）	12:45～13:30 レッツリーボック（靴） スタッフ(15)	
13:45～14:45 パンチ・キックシェイプ（靴） 山下（35）	13:45～14:45 貯筋運動（靴） スタッフ（15）	

日

プール
プール一般開放
9:30～10:00 ショートレッスン スタッフ（10）
9:00～21:45 プール一般開放

当日参加教室（￥500）教室開始30分前から整理券配布

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）

別途有料教室（￥1,000）教室開始30分前から整理券配布

子ども教室

レッスンの参加対象年齢は、一部を除き１５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