2024年4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
- 9:15～10:15 初めてエアロビクス（靴） 林（65）
- 10:30～11:30 エアロビクス初中級（靴） 林（65）
- 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）

第2体育室
- 13:30～14:30 健康体操（靴） スタッフ（30）

会議室
- 10:00～11:00 月曜の太極拳（靴） 菅原（15）
- 18:30～19:30 アロマヨガ いつこ（15）
- 19:45～20:30 スタッフアップトレーニング（靴） いつこ（15）

プール
- 9:00～21:45 プール一般開放
- 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）
- 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）
- 9:00～21:45 プール一般開放
- 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
- プール一般開放

4月より 時間変更
4月より 担当者変更
4月より 時間変更
2月より レッスン変更

火

第1体育室
- 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

第2体育室
- 9:30～10:30 火曜のバレトン 四宮（35）
- 10:45～11:45 フラダンス 池田（35）

会議室
- 9:30～10:30 火曜の太極拳（靴） 篠村（15）
- 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）
- 13:45～14:45 初めてヨガ② 平山（15）

プール
- 9:00～21:45 プール一般開放
- 13:00～13:30 ショートレッスン 梅原（15）
- プール一般開放
- 14:00～15:00 ウォーキング 梅原（20）
- プール一般開放
- 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
- 12:05～13:25 バドミントン教室（初心者）（靴・ラケット） 遠藤（15名）
- 13:30～14:50 バドミントン教室（経験者）（靴・ラケット） 遠藤（20名）
- 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
- 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

第2体育室
- 9:40～10:30 水曜のZUMBA®（靴） 石島（35）
- 10:45～11:45 ビューティーヨガ 平山（30）
- 14:00～15:00 大人のはじめてバレエ（靴下） 蓑輪（25）
- 15:45～16:45 水曜のピラティス 中島（30）

会議室
- 9:40～10:30 骨盤エクササイズ 今田（15）
- 10:45～11:45 水曜のバレトン 石島（15）

プール
- 9:00～21:45 プール一般開放
- 10:00～10:50 アクアエクササイズ 馬木（20）
- 11:00～11:50 アクアエクササイズシルバー 馬木（20）
- 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）
- 14:00～15:00 ビギナー 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
- 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

武道場（柔道場）
- 9:15～10:25 ストレッチヨガ 岩崎（25）
- 10:40～11:50 ヨガ式健康体操 岩崎（25）

木

第1体育室
- 13:30～14:30 健康体操（靴） スタッフ（50）
- NEW!! 4月より 19:45～20:45 BODYART Training ～呼吸・筋トレ・美姿勢～ 佐野（35）

第2体育室
- 10:45～11:45 親子体操教室 今井（15組）
- 18:30～19:30 木曜のヨガ 平山（30）

会議室
- 10:00～12:00 健康マージャン（初心者） 健康マージャン協会（44名）
- 13:00～17:00 健康マージャン（経験者） 健康マージャン協会（44名）

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（15）
- 9:00～21:45 プール一般開放
- 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
- 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
- 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
- 9:00～21:45 プール一般開放

こもれびホール
- 15:30～16:30 ジュニアダンス ①クラス（年中～）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
- 17:40～18:40 ジュニアダンス ②クラス（小2～）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
- 19:50～20:50 大人の初心者HIPHOP（靴） Ryo-ta（10）

金

第1体育室
- 9:15～10:15 初めてエアロビクス（靴） 伊佐（65）
- 10:30～11:30 エアロビクス中上級（靴） 伊佐（65）

第2体育室
- 9:30～10:30 やさしいヨガ みっこ（30）
- 10:45～11:45 金曜のピラティス 中島（30）
- 18:30～19:30 金曜のZUMBA®（靴） フィッシャー亜希子（35）
- 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）

会議室
- 15:15～16:15 シルバーヨガ 平山（15）
- 16:30～17:30 金曜のヨガ 平山（15）

プール
- 9:00～21:45 プール一般開放
- 14:00～15:00 ビギナー 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
- 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
- 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
- 9:00～21:45 プール一般開放

4月より 時間変更
4月より 時間変更
NEW!! 4月より
NEW!! 4月より

土

第2体育室
- 12:30～13:30 土曜のZUMBA®（靴） 山下（35）
- 13:45～14:45 パンチ・キックシェイプ（靴） 山下（35）

会議室
- 9:30～10:30 土曜のヨガ 今田（15）
- 10:45～11:45 初級ヨガ 今田（15）
- 12:45～13:30 レッツリーボック（靴） スタッフ（15）
- 13:45～14:45 貯筋運動（靴） スタッフ（15）

プール
- 9:00～21:45 プール一般開放
- 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

4月より レッスン名変更
4月より レッスン名変更

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）
健康マージャン（￥1,300）教室開始30分前から整理券配布
大人のバレーボール教室（￥1,500）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