

2025年4月～ 旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター プログラム

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

月				火				水				木				金				土				日	
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	こねび GRAFARE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
9:00			9:00～ 21:45								9:00～ 21:45							9:15～10:15							プール一般開放
9:15～10:15	初めて エアロピクス (靴) 林 (65)	NEW! 4月より	9:30～10:30 初めて 太極拳 (靴) 菅原 (15)	プール 一般開放	10:00～11:00			9:40～10:30 水曜の ZUMBA® (靴) 石島 (35)	9:40～10:30 奇童 エクササイズ 今田 (15)		10:00～10:50 アクア エクササイズ 馬木 (25)	10:40～11:50 ストレッ チヨガ 岩崎 (25)					4月より 担当変更	9:15～10:15 初めて エアロピクス (靴) 長尾 (65)	9:30～10:30 やさしいヨガ みづこ (30)			9:30～10:30 土曜のヨガ 今田(15)	9:30～10:05 シルバーレ スズン スタッフ (10)		
10:00			10:00～11:00					10:45～11:45 フラダンス 池田 (40)	10:45～11:45 気功体操 (靴) 篠村 (15)		10:45～11:50 ビューティー ヨガ 平山 (30)	10:40～11:50 水曜の バレトン 石島 (15)					4月より 担当変更	10:30～11:30 エアロピクス 中上級 (靴) 長尾 (65)	10:45～11:45 金曜の ピラティス 中島 (30)			10:45～11:45 初級ヨガ 今田(15)	9:00～ 21:45		
10:30～11:30	エアロピクス 初中級 (靴) 林 (65)	4月より 時間変更	10:45～11:45 月曜の 太極拳 (靴) 菅原 (15)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)							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)											プール一般開放		
11:00			11:00～12:00																						
12:00			12:00～13:00																						
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)	14:00～15:00 ウォーク トレニ ング スタッフ (10)																						
13:00			13:00～14:30																						
14:00			14:00～15:00																						
15:00			15:00～16:40																						
16:00			16:00～17:00																						
17:00			17:00～18:00																						
18:00			18:00～19:00																						
19:00			19:00～20:00																						
20:00			20:00～21:00																						
21:00			21:00～22:00																						

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¥800/1回あたり、クール開始後¥850/1回あたり)

健康マージャン経験者(¥1,300) 教室開始30分前から整理券配布

※初心者クラスは、入会手続きが必要

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

西東京市スポーツ・運動施設

指定管理者 東京ドームグループ

TEL: 042-425-0505

レッスンの参加対象年齢は、一部を除き15歳以上(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。