

2025年8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)・【これもれ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	こもれGARAFARE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	9:15～10:25 ストレッツ ヨガ						9:15～10:15 初めて エアロビクス (靴)						プール一般開放	
	初めて エアロビクス (靴) 林 (65)	9:30～10:30 初めて 太極拳 (靴) 菅原 (15)	プール 一般開放	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)			9:40～10:30 水曜の ZUMBA® (靴) 石島 (35)	9:40～10:30 骨盤 エクササイズ 今田 (15)		10:00～10:50 プール一般開放	岩崎 (25)	初め者クラスへの参加は、 入会手続きが必要です。					10:30～10:00 ショートダンス スタッフ (15)	9:30～10:30 やさしいヨガ 長尾 (65)			9:30～10:30 土曜のヨガ 今田(15)		9:30～10:00 ショートダンス スタッフ (10)	
		10:00～11:00 アクア エクササイズ 木下 (25)	10:00～11:00 プール 一般開放					10:45～11:45 フラダンス 池田 (40)	10:45～11:45 気功体操 (靴) 篠村 (15)		10:00～10:50 アクア エクササイズ 馬木 (25)	10:40～11:50 ヨガ式 健康体操 岩崎 (25)							10:00～12:00 健康マー-Jan (初心者) 健康マー-Jan 協会	10:30～11:30 エアロビクス 中上級 (靴) 長尾 (65)	10:45～11:45 金曜の ピラティス 中島 (35)				
10:00		10:30～11:30 エアロビクス 初中級 (靴) 林 (65)	10:45～11:45 月曜の 太極拳 (靴) 菅原 (15)	11:00～12:00 ピギナー スタッフ (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)														
11:00																									
12:00																									
	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 (35)	9:00～ 21:45 プール 一般開放		12:30～13:30 初めて ヨガ① 平山 (15)	13:00～13:30 ショートダンス 梅原 (15)																			
13:00																									
14:00																									
15:00																									
16:00																									
17:00																									
18:00																									
19:00																									
20:00																									
21:00																									

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

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

指定管理者 東京ドームグループ

TEL: 042-425-0505