2025年10月~ 地のかり人物 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GRAFARE ホール】は、スポーツセンターではなく別

施設です。

Г		月			火				*				*				金				±			H		
	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	GRAFAREホー	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~								9:00~					→ ,,									
	9:15~10:15			21:45								21:45	9:15~10:25				一般開放		9:15~10:15							プール一般開放
	初めて エアロピクス (靴)		9:30~10:30 初めて	プール 一般開放		9:30~10:30 火曜の	9:30~10:30			9:40~10:30 水曜の ZUMBA®	9:40~10:30	ブールー般開放	ストレッチ ヨガ			L	9:30~10:00 ショートレッスン スタッフ (15)		初めて エアロビクス (靴)	9:30~10:30				9:30~10:30		9:30~10:00 ショートレッスン スタッフ (10)
10:00	林 (65)		初めて 太極拳 (靴)	10:00~11:00		グ瞳の	太極拳(靴)			ZUMBA® (靴)	骨盤 エクササイズ	10:00~10:50	岩崎 (25)		クラスへの参加は、 ・続きが必要です。				長尾 (65)	やさしいヨガ				土曜のヨガ		
ŀ	10:30~11:30		菅原(15)	アクア エクササイズ		四宮 (35)	篠村 (15)	9:00~		石島 (35)	今田 (15)	アクア エクササイズ			T.	10:00~12:00			10:30~11:30	みっこ (30)				今田(15)		
	エアロピクス		10:45~11:45	木下 (25)		10:45~11:45	10:45~11:45	21:45		10:45~11:45	10:45~11:45	馬木 (25)	10:40~11:50		10:45~11:45	健康マージャン (初心者)			エアロピクス	10:45~11:45				10:45~11:45		
11:00	初中級(靴)		月曜の 太極拳 (靴)	11:00~12:00		フラダンス	気功体操 (靴)	プール		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				中上級(靴)	金曜の ピラティス				初級ヨガ		
ŀ	林 (65)		管原 (15)	ピギナー スタッフ		池田 (40)	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 (20組)	健康マージャン 協会	9:00~ 21:45		長尾 (65)	中島 (35)		9:00~ 21:45		今田(15)	9:00~ 21:45	
				(20)								馬木 (20)					ブール 一般開放					ブール 一般開放			プールー般開放	
12:00									12:05~13:25			9:00~ 21:45					70X 041.0X					HXIHIAX				
				9:00~			12:30~13:30		パポミントン教室 (初心者)			ブール									(10月より	12:30~13:30			
13:00	2:30~14:30 大人の			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)			一般開放 13:00~13:30 ショート・サスン										担当者変更	土曜の ZUMBA® (義)	12:45~13:30 レップリーボック (靴)		
10.00	大人の 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)	ASSESSE (1041)			スタッフ(15)											みっこ (35)	(靴) スタッフ(10)		
	東京グレートペアーズ	13:30~14:30					13:45~14:45	プール 一般開放	13:30~14:50			13:30~14:00 ショートレッスン スタッフ (15)		13:30~14:30									13:45~14:45	13:45~14:45		9:00~ 21:45
14:00	(30)	健康体操 (靴)		14:00~15:00			初めて	14:00~15:00	/ポミントン教室 (経験者)	14:00~15:00		14:00~15:00		健康体操 (靴)			14:00~15:00					14:00~15:00	土曜の	練 当		ブール一般開放
		スタッフ(35)		ウォーク& トレーニング			3ガ②	ウォーキング	(靴・ラケット)	大人のはじめて パレエ (靴下)		ピギナー		スタッフ (50)		13:00~17:00	フォーミング					ピギナー	ピラティス	エクササイズ (靴)		ノール一般開放
				スタッフ (10)			平山 (15)	梅原 (25)	遠藤 (20名)	相原 (25)		スタッフ (20)				健康マージャン (経験者)	スタッフ (20)					スタッフ (20)	みっこ (35)	スタッフ(15)		
15:00					15:50~16:40	•			15:05~16:25			15:00~16:00				健康マージャン協会	15:00~16:00				15:15~16:15	15:00~16:00	NEW!! 10月より			
					大泉スワロートランポリン&			プール 一般開放	ジュニア パレーボール			子ども ブール教室 Jコース				(44名)	子ども ブール教室 - Jコース	15:30~16:30			シルパー ヨガ	子ども プール教室 Jコース	レッスン変更			
					体操教室				教室①	15:45~16:45		(3才~5才) 通年制教室					(3才~5才) 通年制教室	ジュニアダンス			平山 (15)	(3才~5才) 通年制教室		=		
16:00				9:00~	(年少~小6) 通年制教室			16:00~17:00 子ども	(小1~小6) 通年制教室	水曜の ピラティス		16:00~17:00 子ども					16:00~17:00 子ども	①クラス(年中~) 通年制教室			16:30~17:30	16:00~17:00 子ども			16:00~17:00 子ども	
				21:45	16:50~17:40			プール教室 Aコース (4才~6才)	16:30~17:50	中島 (35)		プール教室 Aコース (4才~6才)					プール教室 - Aコース (4才~6才)	16:35~17:35			金曜のヨガ	プール教室 Aコース (4才~6才)			プール教室 Aコース (4才~6才)	
17:00				プール 一般開放	大泉スワロー			通年制教室 17:00~18:00	ジュニア			通年制教室					通年制教室	ジュニアダンス 未経験者クラス			平山 (15)	通年制教室		-	通年制教室	
17.00					トランポリン& 体操教室			子どもブール教室	バレーボール 教室②			子どもプール数室					子どもプール教室	不在映省グラス (年中~小2)			平田 (15)	子ども ブール教室			子どもプール数室	
					(年長~小6) 通年制教室			Bコース (5才~8才)	(小3~小6) 通年制教室			Bコース (5才~8才)					Bコース (5才~8才)	通年制教室 17:40~18:40				Bコース (5才~8才)			Bコース (5才~8才)	
18:00				18:00~19:00				通年制教室				通年制教室					通年制教室	17:40~18:40 ジュニアダンス				通年制教室		-	通年制教室	
				種目別水泳				子ども ブール教室				子ども ブール教室					子ども ブール教室	②クラス(小2~)				子ども ブール教室			子ども ブール教室	
			18:30~19:30	スタッフ (10)				Cコース (小・中学生) 通年制教室				Cコース (小・中学生) 通年制教室			18:30~19:30 木曜の		Cコース (小・中学生) 通年制教室	通年制教室 18:45~19:45		18:40~19:30 ファイティング		Cコース (小・中学生) 通年制教室			Cコース (小・中学生) 通年制教室	
19:00			アロマヨガ	19:00~20:00											ヨガ		19:00~20:00	ジュニアダンス		ボクシング (靴)		19:00~20:00		ľ		
			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 Dコース (4泳法習得者)	③クラス(小4~) 通年制教室		塙 (35)		子ども ブール教室 Dコース (4泳法習得者)				
			19:45~20:45	(4泳法習得者) 通年制教室				9:00~				9:00~			19:45~20:45		(4泳法習得者) 通年制教室	19:50~20:50		19:45~20:45		(4泳法習得者) 通年制教室			9:00~	
20:00			月曜の ピラティス					21:45				21:45			BODYART Training ~呼歌 新心 美姿势~		9:00~	大人の初心者 HIPHOP		金曜のZUMBA (靴)		9:00~			21:45	
			いつこ (15)	プール 一般開放				プール 一般開放				ブール 一般開放			佐野 (30)		21:45	(靴)		清水 (35)		21:45			プール一般開放	
01.1				一般開放													ブール一般開放	Ryo-ta (12)				プール 一般開放				
21:00																						700-0714169				
当日参加教室(¥500) 教室						始30分前から整	理券配布					健康マージャン	✓経験者(¥1,300 は、入会手続きが必ず	0) 教室開始30分1	前から整理券配布									西東京	市スポーツ・	·運動施設

大人のパレーボール教室(¥1,500) 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)

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。 指定管理者 東京ドームグループ TEL: 042-425-0505