

2025年10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)】・【こもれびGRAFARE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	9:15～10:15 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)	9:00～ 21:45	9:30～10:30 火曜の バトン 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	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)	10:00～12:00 健康マージャン (初心者) 今井 (20組)	10:45～11:45 親子体操教室 今井 (20組)	10:00～ 21:45 プール 一般開放	10:45～11:45 健康マージャン 協会	9:00～ 21:45 プール 一般開放	9:15～10:15 初めて エアロビクス (靴) 長尾 (65)	9:30～10:30 やさしいヨガ みっこ (30)	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)	9:00～ 21:45 プール 一般開放	9:30～10:30 土曜のヨガ 今田(15)	9:30～10:00 ショートレッスン スタッフ (10)																																																																																																																																																															
			10:00～11:00 アクア エクササイズ 木下 (25)																						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)	12:30～13:30 土曜の ZUMBA® (靴) みっこ (35)	12:45～13:30 レッツゴーボクシング (靴) スタッフ(10)																																																																																																																																																											
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)	10:00～11:00 アクア エクササイズ	10:45～11:45 フラダンス 池田 (40)	10:45～11:45 気功体操 (靴) 篠村 (15)	9:00～ 21:45 プール 一般開放	12:30～13:30 初めて ヨガ① 平山 (15)	12:05～13:25 バズン教室 (初心者) (靴・ラケット) 遠藤 (15名)	13:30～14:50 バズン教室 (経験者) (靴・ラケット) 遠藤 (20名)	14:00～15:00 大人の はじめて バレー (靴下) 相原 (25)	15:00～16:00 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 (35)	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～)	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	15:15～16:15 シルバー ヨガ 平山 (15)	15:30～16:30 ジュニアダンス ②クラス(小2～)	15:00～16:00 子ども プール教室 Aコース (4才～6才) 通年制教室	15:15～16:15 シルバー ヨガ 平山 (15)	15:30～16:30 ジュニアダンス ③クラス(小4～)	15:00～16:00 子ども プール教室 Bコース (5才～8才) 通年制教室	15:15～16:15 シルバー ヨガ 平山 (15)	15:30～16:30 ジュニアダンス ④クラス(小4～)	15:00～16:00 子ども プール教室 Cコース (小・中学生) 通年制教室	15:15～16:15 シルバー ヨガ 平山 (15)	15:30～16:30 ジュニアダンス ⑤クラス(小4～)	15:00～16:00 子ども プール教室 Dコース (4歳未満者) 通年制教室																																																																																																																																																												
11.00	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (20)	11:00～12:00 ビギナー スタッフ (

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