

1月～

西東京市スポーツセンター プログラム

	月			火				水				木			金				土			日			
	第1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	第1体育室	第2体育室	プール	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	第2体育室	プール		
9:00			9:00～ 21:45 プール 一般開放								9:00～ 21:45 プール 一般開放												9:00～ 21:45 プール 一般開放		
9:10～10:25	初めて エアロピクス			9:30～10:30 火曜の バレトン 四宮 (40)	9:30～10:30 火曜の 太極拳 篠村 (25)			9:40～10:30 骨盤 エクササイズ 今田 (20)				9:30～10:30 木曜の 貯筋運動 本間 (30)			9:10～10:25 初めて エアロピクス 岡田 (80)						9:30～10:30 土曜の モーニング ヨガ① 今田 (20)		9:30～10:00 ショートレッスン スタッフ (15)		
10:00	本西 (80)	10:00～11:00 月曜の 太極拳 高戸 (25)	10:00～11:00 アクア エクササイズ スタッフ (30)									10:45～11:45 ビューティー ヨガ 平山 (40)			10:30～11:45 エアロピクス 中上級 岡田 (80)	10:00～10:45 金曜のピラティス ERIKO(40)					10:45～11:45 土曜の モーニング ヨガ② 今田 (20)				
10:30～11:45	エアロピクス 初中級 渡部 (80)		11:00～12:00 ピギナー スタッフ (30)	10:45～11:45 フラダンス 池田 (40)	10:45～11:45 気功 篠村 (25)							10:45～11:45 親子体操教室 今井 (25組)													
12:00		12:00～13:00 ヨガ& ピラティス 渡部 (25)	9:00～ 21:45 プール 一般開放		12:30～13:30 初めて ヨガ① 平山 (25)							12:05～13:25 バドミントン教室 (初心者) 遠藤 (15名)													
13:00						13:00～13:30 ショートレッスン 梅原 (15)						12:45～13:45 水曜の 貯筋運動 本間 (30)													
13:30～14:30	健康体操 スタッフ (50)				13:45～14:45 初めて ヨガ② 平山 (25)							13:30～14:50 バドミントン教室 (経験者) 遠藤 (20名)			13:30～14:30 健康体操 スタッフ (50)										
14:00		14:00～15:00 ウォーク& トレーニング スタッフ (30)				14:00～15:00 ウォーキング 梅原 (30)						14:30～15:30 JIZAI体 エクササイズ 石川 (40)													
15:00				15:50～17:40 大泉スワロー トランポリン& 体操教室 幼児・小学生 通年教室								15:00～18:00 ジュニア バレー ボール教室 小学生 通年教室			15:00～18:00 ジュニア ダンス教室 幼児・小学生 通年教室										
16:00			9:00～ 21:45 プール 一般開放			16:00～19:00 子ども プール教室						15:45～16:45 水曜の ピラティス 中島 (40)													
17:00																									
18:00			18:00～19:00 種目別水泳 スタッフ (15)																						
18:30～19:30		18:30～19:30 アロマヨガ 迎 (25)																							
19:00			19:00～20:00 子ども プール教室																						
19:45～20:30		19:45～20:30 レップリーボック スタッフ(25)																							
20:00			9:00～ 21:45 プール 一般開放																						
21:00																									

当日参加レッスン
月会費制カルチャ

オープンクラス
子ども教室

月会費制オープンクラス

レッスンの参加対象年齢は、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

西東京市中町1-5-1
042-425-0505