10月～　西東京市スポーツセンター　プログラム

月

第1体育室

- 9:10～10:10 初めてエアロビクス（靴） 渡部（50）
- 10:40～11:40 エアロビクス初中級（靴） 渡部（50）
- 13:30～14:15 健康体操（靴） スタッフ（50）

会議室

- 10:00～10:45 月曜の太極拳（靴） 高戸（15）
- 18:30～19:15 アロマヨガ 迎（15）
- 19:45～20:30 レッツリーボック（靴） スタッフ(15)

10月より再開

プール

- 9:00～21:30 プール一般開放
- 10:00～11:00 アクアエクササイズ 木下（15）
- 11:00～12:00 ビギナー スタッフ（15）
- 9:00～21:30 プール一般開放
- 14:00～15:00 ウォーク&トレーニング スタッフ（7）
- 9:00～21:30 プール一般開放
- 18:00～19:00 種目別水泳 スタッフ（7）
- 19:00～20:00 子どもプール教室
- プール一般開放

火

第1体育室

- 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

第2体育室

- 9:30～10:15 火曜のバレトン 四宮（30）
- 10:45～11:30 フラダンス 池田（30）

会議室

- 9:30～10:15 火曜の太極拳（靴） 篠村（15）
- 10:45～11:30 気功（靴） 篠村（15）
- 12:30～13:15 初めてヨガ① 平山（15）
- 13:45～14:30 初めてヨガ② 平山（15）

プール

- 9:00～21:30 プール一般開放
- 13:00～13:30 ショートレッスン 梅原（7）
- プール一般開放
- 14:00～15:00 ウォーキング 梅原（15）
- プール一般開放
- 9:00～21:30 プール一般開放

水

第1体育室

- 12:05～13:05 バドミントン教室（初心者）（靴・ラケット） 遠藤（15名）
- 13:30～14:30 バドミントン教室（経験者）（靴・ラケット） 遠藤（20名）
- 15:30～17:30 ジュニアバレーボール教室 小学生 通年教室

第2体育室

- 9:40～10:25 水曜のZUMBA®（靴） 石島（30）
- 10:45～11:30 ビューティーヨガ 平山（30）
- 12:45～13:30 水曜の貯筋運動（靴） 本間（30）
- 14:00～14:45 バレエストレッチ（靴下） 蓑輪（25）
- 15:45～16:30 水曜のピラティス 中島（30）

会議室

- 9:40～10:25 骨盤エクササイズ 今田（15）
- 10:45～11:30 水曜のバレトン 石島（15）

プール

- 9:00～21:30 プール一般開放
- 10:00～11:00 アクアエクササイズ 渡部（15）
- 11:00～12:00 アクアエクササイズシルバー 渡部（15）
- 9:00～21:30 プール一般開放
- 13:00～13:30 ショートレッスン スタッフ（7）
- 13:30～14:00 ショートレッスン スタッフ（7）
- 14:00～15:00 ビギナー スタッフ（15）
- 15:00～19:00 子どもプール教室
- 9:00～21:30 プール一般開放

木

第1体育室

- 13:30～14:15 健康体操（靴） スタッフ（50）
- 15:30～17:40 ジュニアダンス教室 幼児・小学生 通年教室 開講場所 こもれびホール
- 18:30～19:15 木曜のヨガ 嶌川（30）
- 19:45～20:30 バーチャルボクシング®（靴） Minami（30）

10月より場所変更

第2体育室

- 9:30～10:15 木曜の貯筋運動（靴） 本間（30）
- 10:45～11:30 親子体操教室 今井（15組）

プール

- プール一般開放
- 9:30～10:00 ショートレッスン スタッフ（7）
- 9:00～21:30 プール一般開放
- 14:00～15:00 フォーミング スタッフ（15）
- 15:00～20:00 子どもプール教室
- 9:00～21:30 プール一般開放

金

第1体育室

- 9:10～10:10 初めてエアロビクス（靴） 岡田（50）
- 10:40～11:40 エアロビクス中上級（靴） 岡田（50）

第2体育室

- 10:00～10:45 金曜のピラティス ERIKO(30)
- 11:00～11:45 金曜のバレトン ERIKO(30)
- 18:30～19:15 ストリートダンス入門（靴） あね（30）
- 19:30～20:15 バンキング（初級）（靴） あね（30）

会議室

- 15:15～16:00 シルバーヨガ 平山（15）
- 16:15～17:00 金曜のヨガ 平山（15）

プール

- 9:00～21:30 プール一般開放
- 15:00～20:00 子どもプール教室
- 9:00～21:30 プール一般開放

土

第2体育室

- 12:30～13:15 土曜のZUMBA®（靴） 島津（30）
- 13:45～14:30 パンチ・キックシェイプ（靴） 島津（30）

会議室

- 9:30～10:15 土曜のモーニングヨガ① 今田(15)
- 10:45～11:30 土曜のモーニングヨガ② 今田(15)
- 12:45～13:30 レッツリーボック（靴） スタッフ(15)
- 14:00～14:45 貯筋運動（靴） スタッフ（15）

10月より再開

10月より再開

プール

- 9:00～21:30 プール一般開放
- 16:00～19:00 子どもプール教室
- 9:00～21:30 プール一般開放

日

第2体育室

プール

- プール一般開放
- 9:30～10:00 ショートレッスン スタッフ（7）
- 9:00～21:30 プール一般開放

当日参加レッスン　オープンクラス　月会費制オープンクラス

月会費制カルチャ　子ども教室

西東京市中町1-5-1
042-425-0505

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