TAC東村山スポーツセンター　レッスンプログラム表

2025年5月9日～

	月曜日			火曜日		水曜日		木曜日			金曜日		土曜日		日曜日		
	トレーニング室	第二体育室	屋内プール	トレーニング室	屋内プール	トレーニング室	屋内プール	トレーニング室	第二体育室	屋内プール	トレーニング室	屋内プール	トレーニング室	屋内プール	トレーニング室	屋内プール	
9:00		モーニングヨガ (amina) 9：20～10：10															9:00
10:00	★ Zumba gold (佐藤) 10：10～11：00	リラックスヨガ (amina) 10：20～11：10		ショートプログラム ボール☆time (澤木) 10：00～10：30	★ 初めてバタフライ (平) 10:00～10：50	ショートプログラム ニコニコ☆time (金子) 10：00～10：30	★ はじめて平泳ぎ (土屋) 10：00～10：50	ショートプログラム ステップ☆time (渡邉) 10：00～10：30		上級スイム (松本) 10：00～11：00	ショートプログラム スマイル☆time (金子) 10：15～10：45	★ ビギナースイム (土屋) 10:00～10:50	ショートプログラム めざまし☆time (笠原) 9：50～10：20		★ 太極舞 (宮崎) 10：15～11：00		10:00
11:00	★ 骨盤エクササイズ (佐藤) 11：10～12：00			★ ボディエクササイズ (渡邉) 10：50～11：50	★ パワースイム (平) 11：00～12：00	★ 初めてバレエ (神) 11：10～12：00		★ フラダンス (MIHO) 10：45～11：30		初心者水泳 (松本) 11：00～12：00	★ チャレンジエアロ (金子) 11：00～12：00	★ 水中ウォーキング (土屋) 11：00～11：50	★ パワーヨガ (柳澤) 10：30～11：50	★ ビギナースイム (平) 11：00～12：00	★ バレトン (宮崎) 11：15～12：00		11:00
12:00	★ Zumba gold (佐藤) 12：10～13：00		★ リフレッシュアクア (金子) 12：45～13：15	★ 初めてベリー (大島) 12：20～13：20		★ コンディショニング ストレッチ （神） 12：10～13：00	★ 楽々トレーニング ＆リラクゼーション (金子) 12：40～13：10	★ 初めてヨガ (MIHO) 11：45～12：30	ピラティスビギナー (TAKAKO) 12：00～12：50		★ からだ コンディショニング (笠原) 12：10～13：00		ショートプログラム コアバランス☆time (笠原) 12：00～12：30				12:00
13:00	ショートプログラム ストレッチ☆time (赤塚) 13：10～13：40		★ 初めてアクア (金子) 13：20～14：00	★ おなか引き締め エクササイズ＆ ストレッチ(大島) 13：30～14：15	★ フォーミングスイム (松本) 13：10～14：10	ショートプログラム フレッシュ☆time (渡邉) 13：30～14：00	★ アクアエクササイズ (金子) 13：15～14：00	★ ボディメイク (MIHO) 12：40～13：30	美姿勢骨盤 ピラティス (TAKAKO) 13：00～13：50		ショートプログラム ボール☆time (澤木) 13：30～14：00						13:00
14:00	★ 体メンテナンス (森田) 14：00～14：50			★ ファントレ de リフレッシュ (澤木) 14：30～15：30	★ 水中ウォーキング (平) 14：15～14：45	★ インナーマッスル ストレッチ (福田) 14：20～14：50		ショートプログラム コア☆time (松本) 13：40～14：10		★ ４種目教室 (土屋) 14：00～14：50	★ ピラティス (尾崎) 14：20～15：10						14:00
15:00	★ 美脚エクササイズ (森田) 15：00～15：50					★ フリースタイル ダンス初級 (福田) 15：00～16：00		ショートプログラム ストレッチ☆time (赤塚) 14：20～14：50			★ リセット ストレッチ (尾崎) 15：20～16：10						15:00
16:00								★ リーボック マーシャルアーツ (ジン) 15：00～15：50									16:00
17:00																	17:00
18:00				★ ピラティス ＆ストレッチ (尾崎) 18：30～19：30													18:00
19:00														★ ビギナースイム （渡邉（航）） 19：30～20：30			19:00
20:00			★ ビギナースイム (松本) 20：00～21：00		★ ４種目ワンポイント (松本) 20：00～21：00		★ ビギナースイム (平) 20：00～21：00			★ ワンポイントクロール (平) 20：00～21：00		★ オープンウォータースイム (平) 20：00～21：00					20:00
21:00																	20:00

急遽、担当講師の変更やレッスン休講をさせていただく場合がございます。
予めご了承下さい。

初心者マーク・・・初めての方でも参加しやすいレッスンとなっております。
※国民の休日のレッスンプログラムはすべて休講です。（祝日特別レッスンを開催する場合があります）

★マーク　・・・施設利用料＋550円にてご参加いただけます。
お得な1ヶ月フリーパス3,300円(毎回の施設使用料のみで1ヶ月レッスン受け放題）もご用意しております。
受付は直接、10分前にトレーニング室受付、15分前にプール受付にお越しください。
※トレーニング室のレッスンプログラムはトレーニング室受付にて、レッスン終了2時間前より整理券を配布いたします。

緑色　のレッスン・・・通年制の有料レッスンとなります。体育館棟受付窓口にて、月会費のお支払いが必要になります。

【利用者の皆様へのお願い】
- **今後、プログラムの追加・修正・追記等の可能性がございます。**
  恐れ入りますが適宜ご確認いただきますようお願いいたします。
- **トレーニング室プログラムは「30名程度」の定員といたします。**
- **レッスン開始より５分以上遅れますとご参加いただけない場合がございます。**
  レッスン開始時間に間に合うよう、受付をお済ませください。

TAC東村山スポーツセンター指定管理者：東村山スポーツプロモーションJV

TAC東村山スポーツセンター　レッスンプログラム内容

	教　室　名	内　　容
トレーニング室	初めてバレエ	初心者の方でも無理なく、バレエを楽しみながらできるクラスです
	初めてヨガ	ヨガ初心者の方でもお気軽に参加していただけるヨガの入門クラスです
	パワーヨガ	様々なヨガをミックスさせて作られた「現代ヨガ」のクラスです
	ピラティス＆ストレッチ	静かな動きと呼吸法でボディラインを整えていきます
	ピラティス	静かな動きと呼吸法でボディラインを整えていきます。火曜日よりも強度を上げたクラスです
	骨盤エクササイズ	骨盤周りを使い、呼吸に合わせて身体のバランスを整えます
	おなか引き締めエクササイズ ＆ストレッチ	腹圧を掛けることにより、インナーマッスルや内臓を刺激。 お腹を引っ込めたい！ウエストのくびれを作りたい！という方へ
	コンディショニングストレッチ	全身を無理なくストレッチし、調子を整えるクラスです
	からだコンディショニング	骨盤を中心に全身をほぐし動かすことで、快適な「からだ」づくりを目指します。
	ボディメイク	体幹を意識した動きでお腹まわりからシェイプアップを目指します
	太極舞	太極拳や中国武術、民族舞踊の要素を取り入れ、 中国的な趣に溢れた音楽に合わせて行うフィットネスエクササイズです
	初めてベリー	中近東で生まれたダンス。腰や腹部を動かし魅力的なボディラインを目指します
	フリースタイルダンス初級	さまざまなダンスステップを楽しみながら振付を習得します
	フラダンス	心地よい音楽に合わせて踊るフラダンスと現代フィットネスを融合したクラスです
	Zumba　gold	ラテン系の音楽とダンスを融合したダンスフィットネス。脂肪燃焼効果の期待大！
	リーボックマーシャルアーツ	格闘技のパンチや簡単なキックを使ってストレス解消を目指します
	インナーマッスルストレッチ	マットの上で体幹を意識し、インナーマッスル中心に伸ばすクラスです
	リセットストレッチ	道具を使いながらストレッチし、体の歪みを整えます
	体メンテナンス	全身を調整しながら「肩甲骨・骨盤」に焦点を当てケアするクラスです
	美脚エクササイズ	上半身のストレッチを入れながら、骨盤・脚を重点に整えるクラスです
	バレトン	音楽に合わせ「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」を元にしたシークエンスを繰り返す有酸素運動です
	ボディエクササイズ	リズムに合わせて楽しく脂肪燃焼！筋トレやストレッチもしながら健康づくりをします
	チャレンジエアロ	音楽に乗り、多彩な動きを組み込んだエクササイズを行います。時には骨盤調整も行います
	ファントレ de リフレッシュ	頑張って運動するのではなく、筋膜のライン・呼吸・筋力を意識してカラダの調子を整えていきます
	ニコニコ☆time（無料）	皆で楽しくエアロビクス！簡単な動きを行います。初心者大歓迎！
	フレッシュ☆time（無料）	いろんなエクササイズで心も身体もフレッシュになりましょう♪
	ボール☆time（無料）	多種多様なボールを使ってカラダを動かします
	ステップ☆time（無料）	ステップ台を使い、音楽に合わせて運動します
	コアバランス☆time（無料）	さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます
	ストレッチ☆time（無料）	ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきます
	めざまし☆time（無料）	さまざまな道具を使い、朝から元気に身体を動かします
	スマイル☆time（無料）	エアロビクスやトレーニングを行います。簡単な動きを行います。初心者大歓迎！
	コア☆time（無料）	コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう
体育室 第二	モーニングヨガ	太陽礼拝(様々なポーズを続けて流れるように動く動作)や立位の動きをメインに行います
	リラックスヨガ	座位や仰向けのポーズを中心に日常生活で溜まった緊張やストレスを解消しリラックスしましょう
	ピラティスビギナー	基本的な呼吸法や動作を中心としたクラスです
	美姿勢骨盤ピラティス	マット上で呼吸や姿勢を意識しながらコアを中心に全身の筋肉を使ってトレーニングします
プール	教　室　名	内　　容
	リフレッシュアクア	水の抵抗を利用しながら、身体をリフレッシュ（若返り）していきましょう！！
	初めてアクア	初めての方でも安心して水中運動を行えるクラス。水の中で楽しみましょう！！
	初めてバタフライ	バタフライの基礎から教えるクラスです。バタフライに挑戦したい方お待ちしています
	パワースイム（中上級）	力を入れた泳ぎ方やタイムを上げる泳ぎ方を練習していきましょう！！
	フォーミングスイム（中上級）	よりキレイなフォームを目指し、技術の向上を目指します。
	オープンウォータースイム	長距離練習をとりいれ、体力向上を目指しましょう。
	ビギナースイム	泳ぎの基礎から覚えていく初心者クラスです。
	４種目ワンポイント	各種目のポイントを意識しながら泳いでみましょう。
	はじめて平泳ぎ	はじめての方でも安心して参加できます。平泳ぎの基礎から教えるクラスです。
	ワンポイントクロール	クロールに特化して練習するクロールです。ワンランク上のクロールを目指しましょう。
	アクアエクササイズ	音楽に合わせてアクアダンスを行い,筋力アップと脂肪燃焼を目的としたクラスです
	楽々トレーニング＆リラクゼーション	水の抵抗を利用して筋力アップやストレッチ、ヌードルを使い筋肉をほぐします。
	４種目教室	１週目→バタフライ、２週目→背泳ぎ、３週目→平泳ぎ、４週目→クロール、 ５週目→スタート＆ターンなど週で種目が変わります。どなたでもご参加できます！
	通年制教室　初心者水泳	水泳を始めてみようかなという方、１から丁寧に教えます
	通年制教室　上級スイム	４種目の水泳指導の他に、泳法撮影や足ヒレ等の道具を用いた少し変わったプログラムを提供します