

# 東村山市民スポーツセンター レッスンプログラム表

2022年9月1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	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	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															9:00					
10:00	★ Zumba gold (佐藤) 10:10~11:00		★ ショートプログラム ボール☆time (澤木) 10:00~10:30		★ ショートプログラム ニコニコ☆time (金子) 10:00~10:30		★ ショートプログラム ステップ☆time (渡邊) 10:00~10:30		★ ショートプログラム スマイル☆time (金子) 10:00~10:30	★ ビギナースイム (柏) 9:50~10:50	★ ショートプログラム めざまし☆time (清水) 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		★ ショートプログラム いまいき☆time (赤塚) 11:40~12:10		★ 初めてバレエ (神) 11:10~12:00				★ ビギナーエアロ (KAORI) 11:10~12:00	★ 水中ウォーキング (牟田) 11:00~11:50	★ パワーヨガ (柳澤) 10:30~11:50	★ ビギナースイム (牟田) 11:00~12:00	★ 初めて ヒップホップ (TETSUYA) 11:10~12:10		11:00					
12:00	★ Zumba gold (佐藤) 12:10~13:00	★ 水中ウォーキング (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	★ アクアエクササイズ (金子) 12:40~13:25		★ フラダンス (MIHO) 11:50~12:35	★ 水中ウォーキング (柏) 12:25~12:55	★ 骨盤ストレッチ (KAORI) 12:10~13:00	★ ショートプログラム コアバランス☆time (納谷) 12:00~12:30		★ ショートプログラム いまいき☆time (染谷) 12:20~12:50		12:00					
13:00	★ ショートプログラム コアバランス☆time (染谷) 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 (中上級) (柏) 13:10~14:10	★ ショートプログラム フレッシュ☆time (渡邊) 13:30~14:00	★ 楽々トレーニング & リラクゼーション (金子) 13:30~14:00		★ 初めてヨガ (MIHO) 12:45~13:30	★ 種目別スイムレッスン (柏) 13:00~14:00	★ ショートプログラム ボール☆time (澤木) 13:30~14:00	★ ラテンエアロ (佐藤) 12:45~13:30				13:00					
14:00	★ コンディショニング ストレッチ(福田) 14:00~14:30		★ エンジョイアクア (土屋) 14:15~14:55		★ 初めてヨガ (MIHO) 14:30~15:20		★ ショートプログラム いまいき☆time (赤塚) 13:40~14:10	★ ワンポイントクロール (土屋) 14:15~15:00							14:00					
15:00	★ フリースタイル ダンス (福田) 14:40~15:40		★ ラテンエアロ (森田) 15:00~15:45		★ ボディメイク (MIHO) 15:30~16:20										15:00					
16:00									<b>急遽、担当講師の変更やレッスン休講を させていただきます場合がございます。 予めご了承下さい。</b>						16:00					
17:00																				17:00
18:00																				18:00
19:00			★ ピラティス (尾崎) 18:30~19:30		★ ビギナーエアロ (大西) 18:30~19:20										19:00					
20:00		★ ビギナースイム (荒井) 20:00~21:00		★ ワンポイントクロール (荒井) 20:00~21:00		★ ビギナースイム (牟田) 20:00~21:00		★ ワンポイントクロール (牟田) 20:00~21:00				★ ビギナースイム (荒井) 19:30~20:30			20:00					
21:00															21:00					

★マークプログラム・・・施設利用料+500円にてご参加いただけます。  
 お得な1ヶ月フリーパス3,000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。  
 🏊 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)  
 ※政府および東京都の要請等により、期間中に変更となる場合があります。予めご了承ください。

**【利用者の皆様へのお願い】**

- ・今後、プログラムの追加・修正・追記等の可能性があります。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定員は「30名」といたします。但し、新型コロナウイルス感染状況により変更する可能性があります。

東村山市民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