

# 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10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 いきいき☆time (赤塚) 11:40～12:10  |                                   | ★ 初めてバレエ (神) 11:10～12:00                |                                        | ★ フラダンス (MIHO) 10:45～11:30             |                               | ★ 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 ビップホップ (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           | ★ 初めてヨガ (MIHO) 11:45～12:30             | ★ 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 いきいき☆time (納谷) 12:20～12:50 |       | 12:00 |
| 13:00 | ★ ショートプログラム コアバランス☆time (納谷) 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 | ★ 産後トレーニング & リラクゼーション (金子) 13:30～14:00 | ★ ボディメイク (MIHO) 12:40～13:30            | ★ 種別別スイムレッスン (柏) 13:00～14:00  | ★ ショートプログラム ボール☆time (澤木) 13:30～14:00               |                             | ★ ラデンエアロ (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       |                                         |                                        | ★ ショートプログラム いきいき☆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           |                             | ★ ラデンエアロ (森田) 15:00～15:45               |                                   |                                         |                                        |                                        |                               |                                                     |                             |                                          |                            |                                        |       | 15:00 |
| 16:00 |                                          |                             |                                         |                                   |                                         |                                        |                                        |                               | 急遽、担当講師の変更やレッスン休講を<br>させていただく場合がございます。<br>予めご了承下さい。 |                             |                                          |                            |                                        |       | 16:00 |
| 17:00 |                                          |                             |                                         |                                   |                                         |                                        |                                        |                               |                                                     |                             |                                          |                            |                                        |       | 17:00 |
| 18:00 |                                          |                             | ★ ビラディス (尾崎) 18:30～19:30                |                                   | ★ ビギナーエアロ (大西) 18:30～19:20              |                                        |                                        |                               |                                                     |                             |                                          |                            |                                        |       | 18:00 |
| 19:00 |                                          |                             |                                         |                                   |                                         |                                        |                                        |                               |                                                     |                             |                                          |                            |                                        |       | 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表は「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場合がございます。
- ・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。

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

# 東村山市民スポーツセンター レッスンプログラム内容

| トレーニング室 | 教室名                                                                                          | 内 容                                                           |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|         | 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                                                                                        | 静かな動きと呼吸法でボディラインを整えていきます                                      |
|         | 骨盤ストレッチ                                                                                      | 骨盤と骨盤周りを正しい位置に調整・リセットし、美しい理想のボディラインに近づけていきます                  |
|         | 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                                     |
|         | 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        |
|         | 初めてヒップホップ                                                                                    | 簡単なステップを一つ一つ無理なく習得してダンスするクラスです                                |
|         | 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                                                                                   | 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！                         |
|         | ビギナーエアロ                                                                                      | エアロビクスダンスの入門クラスです                                             |
|         | ラテンエアロ                                                                                       | ラテンのステップを習得しながらダンスを楽しむクラスです                                   |
|         | ニコニコ☆time（無料）                                                                                | 皆で楽しくエアロビクス！どなたでもご参加いただけます                                    |
|         | 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                              |
|         | いきいき☆time（無料）                                                                                | 全身を使いながら、いきいきと運動します                                           |
|         | 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                                            |
| プール     | 教室名                                                                                          | 内 容                                                           |
|         | 水中ウォーキング                                                                                     | 水の抵抗を利用して筋力アップ、柔軟性の向上を目指します                                   |
|         | 初めてアクア                                                                                       | アクアエクササイズに慣れる為の初心者クラスです                                       |
|         | 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                                          |
|         | 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                                    |
|         | アクアエクササイズ                                                                                    | 音楽に合わせ、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水中ストレッチ、ヌードルを使いながら筋肉をほぐします                     |
|         | 種目別スイムレッスン                                                                                   | 4泳法を週替わりで練習するクラスです（1週目、クロール→平泳ぎ→背泳ぎ→バタフライの順・5週目でスタート&ターンレッスン） |
|         | ワンポイントクロール                                                                                   | クロールに特化して練習するクラスです。今よりワンランク上のクロールを目指しましょう                     |
|         | エンジョイアクア  | 様々な道具を使いながら音楽に合わせて楽しく動くクラスです                                  |