

TAC東村山スポーツセンター レッスンプログラム表

2025年8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	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		★ ショートプログラム ステップ☆time (渡邊) 10:00~10:30				★ 上級スイム (上林) 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 (山縣) 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 (渡邊) 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 (上林) 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 & 体幹トレーニング (土屋) 11:00~11:50	★ パワーヨガ (柳澤) 10:30~11:50		★ バレトン (宮崎) 11:15~12:00	11:00
12:00	★ Zumba gold (佐藤) 12:10~13:00		★ リフレッシュアキア (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		★ 初めてアキア (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 (上林) 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	★ 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	★ ボディシェイプ & 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 (上林) 13:40~14:10			★ 4種目教室 (土屋) 14:00~14:50	★ ショートプログラム ストレッチ☆time (赤塚) 14:20~14:50	★ ピラティス (尾崎) 14:20~15:10					14:00
15:00						★ フリースタイル ダンス初級 (福田) 15:00~16:00		★ リーボック マーシャルアーツ (ジン) 15:00~15:50				★ リセット ストレッチ (尾崎) 15:20~16:10						15:00
16:00																		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																		19:00
20:00					★ 4種目ワンポイント (渡邊(航)) 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				★ ビギナースイム (渡邊(航)) 19:30~20:30			20:00
21:00																		20:00

急遽、担当講師の変更やレッスン休講を
させていただきます。
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・・・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は35名の定員といたします。定員に達したプログラムへの参加はできませんのでご了承下さい。
 ・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