

TAC東村山スポーツセンター レッスンプログラム表

2025年12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			★ 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	★ 初めて平泳ぎ (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	★ リラックスヨガ (amina) 10：20～11：10		★ ボディエクササイズ (渡邊) 10：50～11：50		★ 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	★ 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			★ 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		★ リフレッシュアクア (金子) 12：45～13：15	★ 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 (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	★ 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	★ アクアエクササイズ (金子) 13：15～14：00	★ ショートプログラム 全身トレーニング ☆time（上林） 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						★ 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																	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

 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5分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。

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。

【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