

# TAC東村山スポーツセンター レッスンプログラム表

2026年1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<br>(amina)<br>9:20~10:10               |   |   |   |  |  |  |   |   |                                   | ショートプログラム<br>めざまし☆time<br>(笠原)<br>9:50~10:20 |                                  |       | 9:00  |       |
| 10:00 | ★<br>Zumba gold<br>(佐藤)<br>10:10~11:00         |       |       | ショートプログラム<br>ボール☆time<br>(澤木)<br>10:00~10:30   | ★<br>初めてバタフライ<br>(平)<br>10:00~10:50                 | ショートプログラム<br>ニコニコ☆time<br>(金子)<br>10:00~10:30 | ★<br>初めて平泳ぎ<br>(土屋)<br>10:00~10:50                | ショートプログラム<br>ステップ☆time<br>(渡邊)<br>10:00~10:30      |  | 上級スイム<br>(上林)<br>10:00~11:00                 | ショートプログラム<br>スマイル☆time<br>(金子)<br>10:15~10:45   | ★<br>ビギナースイム<br>(山縣)<br>10:00~10:50               |                                   | ★<br>太極舞<br>(宮崎)<br>10:15~11:00              |                                  |       | 10:00 |       |
| 11:00 | ★<br>骨盤エクササイズ<br>(佐藤)<br>11:10~12:00           |       |       | ★<br>ボディエクササイズ<br>(渡邊)<br>10:50~11:50          | ★<br>パワースイム<br>(平)<br>11:00~12:00                   | ★<br>初めてバレエ<br>(神)<br>11:10~12:00             |   | ★<br>フラダンス<br>(MIHO)<br>10:45~11:30                |  | 初心者水泳①<br>(上林)<br>11:00~12:00                | ★<br>チャレンジエアロ<br>(金子)<br>11:00~12:00            | ★<br>水中ウォーキング<br>&体幹トレーニング<br>(土屋)<br>11:00~11:50 | ★<br>パワーヨガ<br>(柳澤)<br>10:30~11:50 | ★<br>ビギナースイム<br>(平)<br>11:00~12:00           | ★<br>バレトン<br>(宮崎)<br>11:15~12:00 |       |       | 11:00 |
| 12:00 | ★<br>Zumba gold<br>(佐藤)<br>12:10~13:00         |       |       | ★<br>リフレッシュアクア<br>(金子)<br>12:45~13:15          | ★<br>初めてベリー<br>(大島)<br>12:20~13:20                  | ★<br>コンディショニング<br>ストレッチ(神)<br>12:10~13:00     | ★<br>楽々トレーニング<br>&リラクゼーション<br>(金子)<br>12:40~13:10 | ★<br>ボディメイク<br>(MIHO)<br>12:40~13:30               | ピラティスピギナー<br>(TAKAKO)<br>12:00~12:50           | ★<br>からだ<br>コンディショニング<br>(笠原)<br>12:10~13:00 | ショートプログラム<br>コアバランス☆time<br>(笠原)<br>12:00~12:30 |   |                                   |  |                                  |       | 12:00 |       |
| 13:00 | ショートプログラム<br>ストレッチ☆time<br>(赤坂)<br>13:10~13:40 |       |       | ★<br>初めてアクア<br>(金子)<br>13:20~14:00             | ★<br>おなか引き締め<br>エクササイズ&<br>ストレッチ(大島)<br>13:30~14:15 | ★<br>フォーミングスイム<br>(上林)<br>13:10~14:10         | ショートプログラム<br>フレッシュ☆time<br>(渡邊)<br>13:30~14:00    | ★<br>アクエクササイズ<br>(金子)<br>13:15~14:00               | ショートプログラム<br>ストレッチ☆time<br>(赤坂)<br>13:40~14:10 | 美姿勢骨盤<br>ピラティス<br>(TAKAKO)<br>13:00~13:50    | 初心者水泳②<br>(上林)<br>13:00~14:00                   | ショートプログラム<br>ボール☆time<br>(澤木)<br>13:30~14:00      |                                   |  |                                  |       | 13:00 |       |
| 14:00 | ★<br>ボディシェイプ<br>&メンテナンス<br>(森田)<br>14:00~14:50 |       |       | ★<br>ファントレ<br>de リフレッシュ<br>(澤木)<br>14:30~15:30 | ★<br>水中ウォーキング<br>(平)<br>14:15~14:45                 | ★<br>インナーマッスル<br>ストレッチ<br>(福田)<br>14:20~14:50 |   | ショートプログラム<br>全身トレーニング<br>☆time (上林)<br>14:30~15:00 | ★<br>4種目教室<br>(土屋)<br>14:00~14:50              | ★<br>ピラティス<br>(尾崎)<br>14:20~15:10            |   |   |                                   |  |                                  | 14:00 |       |       |
| 15:00 |  |       |       |  |   | ★<br>フリースタイル<br>ダンス初級<br>(福田)<br>15:00~16:00  |   | ★<br>リーボック<br>マーシャルアーツ<br>(シン)<br>15:10~16:00      |  |  | ★<br>リセット<br>ストレッチ<br>(尾崎)<br>15:20~16:10       |   |                                   |  |                                  |       | 15:00 |       |
| 16:00 |  |       |       |  |   |   |   |  |  |  |   |   |                                   |  |                                  |       | 16:00 |       |
| 17:00 |  |       |       |  |   |   |   |  |  |  |   |   |                                   |  |                                  |       | 17:00 |       |
| 18:00 |  |       |       | ★<br>ピラティス<br>&ストレッチ<br>(尾崎)<br>18:30~19:30    |   |   |   |  |  |  |   |   |                                   |  |                                  |       | 18:00 |       |
| 19:00 |  |       |       |  |   |   |   |  |  |  |   |   |                                   | ★<br>ピギナースイム<br>(渡邊(航))<br>19:30~20:30       |                                  |       | 19:00 |       |
| 20:00 |  |       |       | ★<br>4種目ワンポイント<br>(渡邊(航))<br>20:00~21:00       |   | ★<br>ピギナースイム<br>(平)<br>20:00~21:00            |   | ★<br>ワンポイントクロール<br>(平)<br>20:00~21:00              |  |  |   |   |                                   |  |                                  | 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PASS3,300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。

#### 【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