

TAC東村山スポーツセンター レッスンプログラム表

2026年4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	レクリエーション室	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														
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	★ 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
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① (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
12:00	★ Zumba gold (佐藤) 12:10~13:00	★ リフレッシュアクア (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	★ ピラティスピギナー (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			
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	★ 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	★ 初心者水泳② (上林) 13:00~14:00	★ ショートプログラム ボール☆time (澤木) 13:30~14:00					
14:00	★ ショートプログラム 爽やかダンベル体操 ☆time (上林) 14:00~14:30			★ 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	★ バレトン (宮崎) 14:15~15:00		★ ショートプログラム 全身トレーニング ☆time (上林) 14:30~15:00		★ 4種目教室 (土屋) 14:00~14:50	★ リセット ピラティス (尾崎) 14:20~15:20			★ リーボック マーシャルアーツ (ジン) 14:30~15:20		
15:00						★ ボールピラティス (宮崎) 15:15~16:00										
16:00																
17:00																
18:00																
19:00	★ Barbell the power (上林) 19:00~19:45 ※定員15名			★ ピラティス & ストレッチ (尾崎) 18:30~19:30		★ HIIT CAMP (上林) 19:30~20:10 ※定員15名	★ ビギナースイム (平) 20:00~21:00									
20:00					★ 4種目ワンポイント (渡邊(航)) 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		
21:00																

木曜日から 曜日変更

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。

- 📌 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。

- 【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。
Barbell the power、HIIT CAMP(上林)は安全上定員を15名とさせていただきます。
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