


TAC東村山スポーツセンター レッスンプログラム表

2026年5月7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															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	★ 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			★ 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		11:00
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	★ 薬々トレーニング & 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				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						13:00
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				14:00
15:00						★ ボールピラティス (宮崎) 15:15~16:00											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	★ Barbell the power (上林) 19:00~19:45 ※定員15名					★ HIIT CAMP (上林) 19:30~20:10 ※定員15名	★ ビギナースイム (平) 20:00~21:00										19:00
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				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

TAC東村山スポーツセンター レッスンプログラム内容

教室名		内容	
トレーニング室	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&ストレッチ	静かな動きと呼吸法でボディラインを整えていきます。最後にストレッチポールを使い、筋肉をほぐします	
	リセットピラティス	「使いやすい」「動きやすい」身体を作る！日々のクセを整えて0(ゼロ)に戻しましょう！	
	骨盤エクササイズ	骨盤周りをを使い、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	
	からだコンディショニング	骨盤を中心に全身をほぐし動かすことで、快適な「からだ」づくりを目指します。	
	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！	
	リーボックマッシュアルーツ	格闘技のパンチや簡単なキックを使ってストレス解消を目指します	
	ボールピラティス	丸い、弾む、転がるといったボールの特性を利用してコアにアプローチしていくピラティスです	
	バレトン	音楽に合わせて「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」を元にしたシーケンスを繰り返す有酸素運動です	
	ボディエクササイズ	リズムに合わせて楽しく脂肪燃焼！筋トレやストレッチもしながら健康づくりをします	
	チャレンジエアロ	音楽に乗り、多彩な動きを組み込んだエクササイズを行います。時には骨盤調整も行います	
	ファントレ de リフレッシュ	頑張っって運動するのではなく、筋膜のライン・呼吸・筋力を意識してカラダの調子を整えていきます	
	Barbell the power	レッスン用のバーベルを使用してベンチプレスやスクワット等の筋力トレーニングをおこないます。	
	HIIT CAMP	30秒ほどのトレーニングと休憩を繰り返す短時間、高強度のワークアウトです。	
	ニコニコ☆time (無料)	皆で楽しくエアロビクス！簡単な動きを行います。初心者大歓迎！	
	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	
	ストレッチ☆time (無料)	ストレッチで筋肉や関節をほぐし、緩め、リラックスしていきましょう	
	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。簡単な動きを行います。初心者大歓迎！	
全身トレーニング☆time (無料)	上半身、体幹、下半身と全身の筋肉をバランスよく鍛えていきましょう！		
爽やかダンベル体操☆time(無料)	ダンベルを使用した全身トレーニングと、ストレッチポールでのストレッチ&マッサージを組み合わせます。		
レク室	モーニングヨガ	太陽礼拝(様々なポーズを続けて流れるように動く動作)や立位の動きをメインに行います	
	リラックスヨガ	座位や仰向けのポーズを中心に日常生活で溜まった緊張やストレスを解消しリラックスしましょう	
体育室 第二	ピラティスビギナー	基本的な呼吸法や動作を中心としたクラスです	
	美姿勢骨盤ピラティス	マット上で呼吸や姿勢を意識しながらコアを中心に全身の筋肉を使ってトレーニングします	
プール	教室名		内容
	リフレッシュアクア		水の抵抗を利用しながら、身体をリフレッシュ(若返り)していきましょう！！
	初めてアクア		初めての方でも安心して水中運動を行えるクラス。水の中で楽しみましょう！！
	初めてバタフライ		バタフライの基礎から教えるクラスです。バタフライに挑戦したい方お待ちしております
	初めて平泳ぎ		はじめての方でも安心して参加できます。平泳ぎの基礎から教えるクラスです。
	パワースイム(中上級)		力を入れた泳ぎ方やタイムを上げる泳ぎ方を練習していきましょう！！
	水中ウォーキング&体幹トレーニング		水の利点を利用し、日常生活に必要な筋力を維持していく水中トレーニングを行います。
	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。
	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。
	4種目ワンポイント		各種目のポイントを意識しながら泳いでみましょう。
	ワンポイントクロール		クロールに特化して練習するクロールです。ワンランク上のクロールを目指しましょう。
	アクアエクササイズ		音楽に合わせてアクアダンスを行い、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ストレッチ、ヌードルを使い筋肉をほぐします。
	4種目教室		1週目→バタフライ、2週目→背泳ぎ、3週目→平泳ぎ、4週目→クロール、 5週目→スタート&ターンなど週で種目が変わります。どなたでもご参加できます！
	通年制教室 初心者水泳①②		水泳を始めてみようかなという方、1から丁寧に教えます
	通年制教室 上級スイム		4種目の水泳指導の他に、泳法撮影や足ヒレ等の道具を用いた少し変わったプログラムを提供します