

TAC東村山スポーツセンター レッスンプログラム表

2026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	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		★ 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		★ 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 ストレッチ☆time (赤塚) 13：40～14：10		★ 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		★ ショートプログラム 全身トレーニング ☆time (上林) 14：30～15：00									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											19:00
20:00					★ 4種目ワンポイント (渡邊 (航)) 20：00～21：00				★ 楽々クロール (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。

【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