TAC東村山スポーツセンター　レッスンプログラム表

2026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	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 (渡邉) 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 (渡邉) 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 (上林) 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		★ 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 (渡邉) 13：30～14：00	★ 楽々トレーニング＆リラクゼーション (金子) 12:40～13：10	★ 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	★ アクアエクササイズ (金子) 13：15～14：00	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								★ ビギナースイム （渡邉（航）） 19：30～20：30			19:00
20:00					★ ４種目ワンポイント （渡邉（航）） 20：00～21：00					★ 楽々クロール (平) 20：00～21：00							20:00
21:00																	21:00

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