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ます。最後にストレッチポールでリラックスしましょう。
	リセットピラティス	足を整えて内臓から元気に！コンディションに合わせて動作・姿勢改善のエクササイズを行います。
	骨盤エクササイズ	骨盤周りを使い、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！
	リーボックマーシャルアーツ	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「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」を元にしたシークエ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行います
	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）	様々な部位の筋トレやコアトレでインナーマッスルを鍛え、バランス感覚を養います。
	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
第二体育室	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
	教　室　名	**内　　容**
プール	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です。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います
	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！！
	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。
	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。
	楽々クロール	長く・ゆったり泳ぐクロールを一緒にやりましょう！
	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