

# 東村山市民スポーツセンター レッスンプログラム表

2024年9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	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	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															9:00
10:00	★ Zumba gold (佐藤) 10:10~11:00		★ 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	★ はじめて平泳ぎ (柏) 10:00~10:50	★ ショートプログラム ステップ☆time (渡邊) 10:00~10:30		★ ショートプログラム スマイル☆time (金子) 10:00~10:30	★ ビギナースイム (柏) 10:00~11:00	★ 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		★ ショートプログラム ストレッチ☆time (赤塚) 11:40~12:10		★ 初めてバレエ (神) 11:10~12:00		★ フラダンス (MIHO) 10:45~11:30		★ リーボック マーシャルアーツ (ジン) 11:00~11:50	★ 水中ウォーキング (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	★ 初めて ヒップホップ (TETSUYA) 11:10~12:10		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		★ 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 (柏) 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		★ ショートプログラム ボール☆time (澤木) 13:30~14:00	★ ラテンエアロ (佐藤) 12:45~13:30				13:00
14:00	★ コンディショニング ストレッチ (福田) 14:00~14:30		★ キックボクシング (ジン) 14:30~15:20		★ 水中ウォーキング (平) 14:15~14:45	★ ヨガ (マキコ) 14:10~15:00		★ コア☆time (松本) 13:40~14:10	★ 4種目教室 (土屋) 14:00~14:50						14:00
15:00	★ フリースタイル ダンス (福田) 14:40~15:40					★ コンディショニング ストレッチ (マキコ) 15:10~16:00									15:00
16:00															16:00
17:00															17:00
18:00			★ ピラティス (尾崎) 18:30~19:30												18:00
19:00															19:00
20:00		★ ビギナースイム (渡邊(航)) 20:00~21:00		★ ワンポイントクロール (松本) 20:00~21:00		★ ビギナースイム (平) 20:00~21:00		★ ワンポイントクロール (平) 20:00~21:00		★ トライアスロン スイムパート (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。

- ★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時間前より整理券を配布いたします。
- 📍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)

- 【利用者の皆様へお願い】
- ・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「30名程度」の定員といたします。
  - ・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。
- 東村山市民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