

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	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	★ はじめてバタフライ (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		★ 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	★ ビギナーズスイム (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	★ 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		★ 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		★ 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															18:00
19:00			★ ピラティス (尾崎) 18:30~19:30												19:00
20:00		★ ビギナーズスイム (渡邊(航)) 20:00~21:00		★ ワンポイントクロール (松本) 20:00~21:00		★ ビギナーズスイム (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		★ ビギナーズスイム (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きます場合がございます。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「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