

# TAC東村山スポーツセンター レッスンプログラム表

2025年4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	★ 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	★ はじめて平泳ぎ (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 (土屋) 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		★ チャレンジエアロ (金子) 10:45~11:45	★ 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	★ 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	★ 柔々トレーニング & 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 (松本) 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					13:00
14:00	★ 体メンテナンス (森田) 14:00~14:50		★ 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	★ インナーマッスル ストレッチ (福田) 14:20~14:50		★ ショートプログラム コア☆time (松本) 13:40~14:10	★ 4種目教室 (土屋) 14:00~14:50		★ ショートプログラム ストレッチ☆time (赤塚) 14:20~14:50	★ ピラティス (尾崎) 14:20~15:10				14:00
15:00	★ 美脚エクササイズ (森田) 15:00~15:50				★ フリースタイル ダンス初級 (福田) 15:00~16:00		★ リーボック マーシャルアーツ (ジン) 15:00~15:50		★ リセット ストレッチ (尾崎) 15:20~16:10						15:00
16:00															16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00			★ ピラティス & ストレッチ (尾崎) 18:30~19:30												19:00
20:00		★ ビギナースイム (渡邊(航)) 20:00~21:00		★ 4種目ワンポイント (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		★ オープンウォーター スイム (平) 20:00~21:00		★ ビギナースイム (渡邊(航)) 19:30~20:30			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。

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

# 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ていきます
	ピラティス <b>NEW</b>	静かな動きと呼吸法でボディラインを整えていきます。火曜日よりも強度を上げたクラスです
	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
	フリースタイルダンス初級	さまざまなダンスステップを楽しみながら振付を習得します
	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
	インナーマッスルストレッチ	マットの上で体幹を意識し、インナーマッスル中心に伸ばすクラスです
	リセットストレッチ <b>NEW</b>	道具を使いながらストレッチし、体の歪みを整えます
	体メンテナンス <b>NEW</b>	全身を調整しながら「肩甲骨・骨盤」に焦点を当てケアするクラスです
	美脚エクササイズ <b>NEW</b>	上半身のストレッチを入れながら、骨盤・脚を重点に整えるクラスです
	バレトン <b>NEW</b>	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 <b>NEW</b>	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 <b>NEW</b>	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 <b>NEW</b>	頑張っ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
	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)	さまざまなジャンルのコアトレを行い、インナーマッスルから鍛えます
	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す
	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！
コア☆time (無料)	コアトレーニングを目的とした自重トレーニングを行い身体を整えましょう	
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。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おります
	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！！
	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。
	オープンウォータースイム	長距離練習をとりいれ、体力向上を目指しましょう。
	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。
	はじめて平泳ぎ	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。
	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！