

成人フロア教室 4月～6月 月曜日

# ヨガ

随時体験  
募集中!!

9:20～10:10  
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。前後にしっかり呼吸法も行います。

10:20～11:10  
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て心身をゆったりリラックスさせていきましょう。

場所：第2体育室

定員：30名

料金：550円×1ヶ月分（開催日数により異なります）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル等 ※マット貸出有

担当講師： amina

資格：全米ヨガアライアンスRYT200

陰ヨガ ヨガニドラー

瞑想指導者資格



東村山スポーツプロモーションJV

成人フロア教室 4月～6月 木曜日

# ピラティス

随時体験  
募集中!!



12:00～12:50  
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初心者向けのクラスです。体を支えるコアを強化しながら、背中や骨盤周りの柔軟性も高めていきましょう。

13:00～13:50  
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。同時にしなやかに動ける柔軟性も高めていきましょう。

場所：第2体育室 定員：30名

料金：550円×1ヶ月分（開催日数により異なります）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル等 ※マット貸出有



担当講師：TAKAKO

資格：マットピラティス

ストレッチトレーナー

# 開催スケジュール

(  月曜クラス  木曜クラス)

2025年4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

回数

3回

2回

2025年5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3回

4回

2025年6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5回

4回

**月3回まで月・木のクラスに振替可能**

## お申込方法

令和7年3月29日より申込開始(先着順)  
直接体育棟受付へお越し下さい。  
定員になり次第、受付終了となります。

お問い合わせ：TAC東村山スポーツセンター 042-393-9222  
189-0003 東京都久米川町3-30-5