

西東京市 プログラム 武道場

\* 運動レベル

運動強度の感じ方には個人差があります。こちらの表示は目安として参考にしてください。

- ★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。
- ★★ 適度な運動量でどなたでも無理なく続けられます。

- ★★★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます。★★★★★ 高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。
- ★★★ 高めの運動量で、完全燃焼。しっかり汗をかきます。

<共通定期プログラム>

レッスン名	曜日	時間	場所	定員	対象	内容	運動レベル
ストレッチヨガ	水曜日	9:15~10:25	武道場	50名	15才以上の方 (中学生は除く)	ストレッチの要素を取り入れ、心身のリラックスを目指すクラス。	★

<月会費制カルチャースクール>

レッスン名	曜日	時間	場所	定員	対象	内容	運動レベル
ヨガ式健康体操	水曜日	10:40~11:50	武道場	50名	15才以上の方 (中学生は除く)	ヨガの基本動作を取り入れたエクササイズ。柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していきます。	★★