

西東京市 プログラム きらっと

*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。しっかり汗をかけます。

<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	
初めてヨガ	月曜日	18:30~19:30	第2体育館	35名	16才以上の方	出来るか不安な方でも気軽に参加していただけるヨガの入門クラス。	★	
初めてのヒップホップ	火曜日	18:40~19:30	第2体育館	35名		初めての方でも、音楽のリズムにのり真柄、ステップバリエーションを楽しみながら、ダンスを習得していくクラス。	★	
ヒップホップ	土曜日	10:45~11:45				ステップバリエーションを楽しみながら、ダンスを習得していくクラス。	★★	
レブリーボック	土曜日	9:30~10:30	第2体育館	30名		音楽に合わせて筋力トレーニングが出来ます。ボディーの外観を高め、筋力・筋持久力・パワー・コアバランスを行うクラス。	★★	
アディタスポクシング	月曜日	19:45~20:45	第2体育館	30名		ボクサーが行うシャドーボクシングに合わせて行う、パンチやステップワークを繰り返しながら、脂肪もストレスもノックアウトしていくクラス。	★★	
体幹運動	火曜日	9:30~10:30	第2体育館	35名		体の内側からインナーマッスルを鍛え、体を作っていくクラス。	★★	
ZUMBA	火曜日	12:00~13:00	第2体育館	30名		ラテン系の音楽とダンスを融合させステップや複雑なコンビネーションにこだわることなく創作されたダンスフィットネスエクササイズ。	★★	
ボールコンディショニング	火曜日	13:15~14:15	第2体育館	30名		ストレッチボールを使って、背骨や背骨のゆがみを整えます。また、体幹トレーニングや身体の表面を覆っている筋層をほぐし、痛みや不調の改善が期待できるクラス。	★~★★	
バレトン	火曜日	10:45~11:35	第2体育館	30名		ヨガ＋フィットネス＋バレエ＋バレトン！ 難しい動きがなく、筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上に脂肪燃焼も期待できる。＊隔週で行います。日程は、受付にてご確認ください。	★★★	
コソツツ野筋トレーニング						さまざまな道具を使い、簡単な筋力トレーニングを行っていくクラス。＊隔週で行います。日程は、受付にてご確認ください。	★	
アロマヨガ	火曜日	12:30~13:30	武道場	40名		アロマの香りが広がるスタジオの中で呼吸法とやさしいポーズを中心に行うクラス。	★★	
ピラティス	火曜日	19:45~20:45	第2体育館	35名		40名	筋肉を正しく使い、姿勢や歪みを正します。美しいボディラインを作るピラティス基礎クラス。	★★
	木曜日	9:30~10:30	武道場					
	金曜日	10:45~11:45	武道場					
	土曜日	15:00~16:00	武道場					
ピラティス中・上級	土曜日	16:15~17:15	武道場			ピラティスに慣れた中・上級者向けのクラス。初心者の方でも、ご参加出来ます。	★★~★★★	
骨盤エクササイズ	水曜日	12:30~13:30	武道場	40名		普段の姿勢・クセ・しこごとの問題、運動不足、出産などにより生じた骨盤の歪みを矯正するクラス。	★★	
マタニティーエクササイズ	木曜日	13:00~14:00	武道場	25名	妊婦16週以上	妊婦さんの身体にあった動きで安心。出産に必要な筋肉を鍛えよう！	★	
ヨガ	火曜日	9:30~10:30	武道場	25名	16才以上の方	やさしいポーズを取りながら呼吸を整え、心身共にリラックスをはかるクラス。	★	
	木曜日	10:45~11:45	武道場	40名				
	金曜日	9:30~10:30	武道場					
	金曜日	16:30~17:30	第1体育館	50名				
	土曜日	13:45~14:45	武道場	40名				
コアシェイプヨガ	土曜日	12:30~13:30	武道場	40名		ヨガのポーズと合わせて美しく筋力UP代謝UP姿勢改善をめざしましょう！ 体がかたい、キツイ筋トレが苦手という方も安心して参加できるクラスです。	★★~★★★	
ジャズダンス	木曜日	14:00~15:00	第2体育館	30名		簡単なステップを一つ一つ無理なく習得してダンスするクラス。	★★★	
モナリザ	木曜日	15:30~16:30	武道場	40名		リンパの流れ、自律神経や身体を整えるアンチエイジングのクラス。	★★	
アロマ骨盤セラピー	木曜日	16:45~17:45	武道場	25名		キレイな身体づくりを目的とした中高年齢向けの教室。無理のない動きで安心！	★★	

<当日参加レッスン>

レッスン名	曜日	時間	場所	定員	対象	内容	運動レベル
初めてエアロ	水曜日	9:15~10:30	第1体育室	60名	16才以上の方	エアロビクスが初めての方向け。基本ステップに合わせて有酸素運動。運動習慣の第1歩。	★
エアロビクス初級	水曜日	10:45~12:00		50名		基礎体力が身に付き、エアロビクスに慣れてきた方向けの教室。気持ちよく汗を流そう。	★
健康体操	水曜日	13:30~14:30		50名		中高年齢者や体力に自信のない方も安心して楽しく参加できる教室。	★

<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
子連れヨガ	火曜日	10:30~11:30	武道場	30名	16才以上の方	正しい呼吸法とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス。＊未就学児のお子様(1名)同伴可。	★★
産後のリカバリーピラティス	火曜日	13:45~14:45	武道場	25名	産後1~12ヶ月	筋肉を正しく使い、出産によって歪んだ骨盤を正します。＊生後1~12ヶ月までのお子様(1名)同伴可	★
クラシックバレエ入門(女性)	火曜日	15:15~16:30	第2体育館	25名	16才以上の方	バレエの基礎を練習する初心者向けクラス。美しいボディラインをつくろう！	★★
クラシックバレエ(女性)	火曜日	16:45~18:00	第2体育館	25名		バレエの基礎に慣れてきた方向けのクラス。さらに、ワンランクアップしたバレエの動きで美しいボディラインをつくろう！	★★★
フラダンス	水曜日	13:45~14:45	武道場	35名		初めての方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ！	★★~★★★
運動あそび①	水曜日	15:30~16:30	武道場	25名	4~6才	走る・跳ぶ・投げるを中心に体を上手に動かせるようになるクラス。	★
運動あそび②	水曜日	16:45~17:45		小学生			
ジュニアバドミントン教室	水曜日	15:15~16:30	第1体育室	20名	小学4~6年生	初心者対象。初めてラケット持つ、打ち方がわからない小学生対照。専門コーチが丁寧に指導します。	★★
中学生バドミントン教室	水曜日	16:30~17:45		中学生	部活動に入っている、経験のある中学生対象。部活動では、物足りない、もっとバドミントンがしたい中学生のクラスです。		
産後ママエクササイズ	木曜日	14:15~15:15	武道場	25名	産後1~12ヶ月	産後の不安定な骨格を改善。女性ホルモンの分泌が盛んなこの時期に、適切なエクササイズでキレイになろう！＊生後1ヶ月~12ヶ月までのお子様(1名)同伴可。	★
ちびっ子ダンス	木曜日	15:30~16:30	第2体育館	25名	4~6才	楽しい曲に合わせて元気いっぱい踊ろう！子どもたちの笑顔あふれる教室です。	★
キッズHIPHOP	木曜日	16:45~17:45	第2体育館	25名	小学2年生~中学生	HIPHOPの基礎から練習します。ダンスを始めた子どもたち大集合！	★
パワーヨガ	金曜日	16:45~17:45	第2体育館	40名	16才以上の方	ダイナミックなポーズで筋肉や内臓などの深い層まで刺激。発汗を促します。	★★★
ZUMBA	金曜日	18:15~19:15	第2体育館	40名		ラテン系の音楽とダンスを融合させステップや複雑なコンビネーションにこだわることなく創作されたダンスフィットネスエクササイズ。	★★
マーシャル&コンディショニング	金曜日	19:45~20:45	第2体育館	40名		パンチやキックの動作を取り入れた有酸素運動。効果的に全身を鍛えてシェイプアップ。	★★~★★★
ほかほか体操	土曜日	9:30~10:30	多目的室	30名	16才以上の方	転倒しない身体作りを目的とした中高年齢向けの教室。無理のない動きで安心！	★
メンテナンスエアロ	土曜日	10:45~11:45		30名		エアロビクスが初めての方向け。基本ステップに合わせて、有酸素運動。運動習慣の第1歩に！	
親子でフラダンス	日曜日	9:30~10:30	第1体育室	30名	年中~小学生とその保護者	親子で楽しくフラダンス！リゾート気分が満載に楽しく踊ろう！＊参加者1名に対し子ども1名でご参加ください。	★
初めてのフラダンス	日曜日	10:45~11:45	第1体育室	35名	16才以上の方	ハワイアンのリズムで、フラダンス独特の魅力を楽しく！ゆっくりなペースで初心者にも安心。	★★
小学生のための基礎テニス教室①	日曜日	9:15~10:15	第1体育室	20名	小学3~4年生	小学生を対象としたテニスの基礎を学ぶ教室。スポンジボールを使い、室内で硬式テニスに活かす技術を練習する。＊ラケット、室内シューズをご用意ください。	★
小学生のための基礎テニス教室②	日曜日	10:30~11:30		小学4年生~中学生	小学生を対象としたテニスの基礎を学ぶ教室。スポンジボールを使い、室内で硬式テニスに活かす技術を練習する。＊ラケット、室内シューズをご用意ください。		
バドミントンマスター	金曜日	12:15~13:45	第1体育室	20名	16才以上の方	技術・戦術など一歩踏み込んだ指導を行います。バドミントンで勝つ楽しさを教えます。	★★★
バドミントン教室ビギナー	金曜日	14:15~15:45		バドミントンの基礎と楽しさを教えます。たくさん汗を流してエンジョイしたい方向けです。			
卓球教室(実技)	金曜日	13:10~14:25	第2体育館	25名	基礎練習から実践へ！試合で勝つための練習や、基礎からレベルアップしたい方向けです。	★	
卓球教室(基礎)	金曜日	14:30~15:45			コーチがついて基礎からゆっくり練習します。きれいなフォームとラリーが続くようになることを目指します。	★★★	