

西東京市 プログラム 総合体育館

* 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。

★★★★ 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。

★★ 適度な運動量でどなたでも無理なく続けられます。

★★★★ 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
肩腰スッキリ	月曜日	9:30~10:30	第1会議室	15名	15才以上の方(中学生は除く)	ストレッチポールを使って身体をリセットさせます。効果をすぐに体験できます。短時間で心地よさを感じられるでしょう。	★
ベビーマッサージ	月曜日	10:45~11:45		15名	1才未満の乳児とその親	月齢や発達育児状況に合わせた「たっち」や「あんよ」などの練習、マッサージとエクササイズ。	★
貯筋&リズム体操	月曜日	13:30~14:30		15名		色々な道具を使用し、全身を鍛えながら簡単なリズム体操で脂肪燃焼をしていくクラス。	★★★
ピラティス	月曜日	12:15~13:15		20名		精神と心身の安定を促し、骨盤底強化を目的としたクラス。	★★
	水曜日	18:15~19:00	35名				
	金曜日	20:00~21:00	20名				
初めてのヨガ	火曜日	12:15~13:15	第2体育室	40名	15才以上の方(中学生は除く)	出来るか不安な方でもお気軽に参加していただけるヨガの入門クラス。	★
ZUNBA	火曜日	18:30~19:30		40名		ラテン系の音楽とダンスをゆうごう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。	★★
ヨガ	火曜日	19:45~20:45		40名		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。	★
パンチシェイプエクササイズ	水曜日	19:10~20:00		35名		パンチフォームで効果的に脂肪燃焼するクラス。	★★★★~ ★★★★★
エアロビクス	木曜日	19:30~20:30		40名		リズムを取りながら、音楽に合わせて身体を動かす為の基本的なステップを身につけるクラス。	★
子連れヨガ	金曜日	10:30~11:30		15組		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。	★★
リラックスヨガ	金曜日	13:00~14:00		20名		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ヨガの中でも初心者向けのクラス。	★
初めてバレエ	金曜日	18:45~19:45		15名		楽しみながら美しく、しなやかなボディラインをつくるクラス。	★

<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
転ばない体づくり体操	火曜日	9:15~10:15	第2体育室	40名	15才以上の方(中学生は除く)	生涯自分の足で歩くための体づくりを楽しくゆっくりペースで行うクラス。	★
やさしいエアロ		10:30~11:45				簡単なステップを音楽に合わせて動きます。有酸素運動で脂肪燃焼にも効果が期待できます。初めての方でも安心してご参加できます。	★

<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
かわうそスポーツ教室	月曜日	16:30~17:30	第1会議室	15名	知的障がい者(小学生)	小学生の知的障がい者を対象とした健康維持・体力増進を目的としたクラス。	★
初めてフラダンス	火曜日	13:30~14:30	第2体育室	35名	15才以上の方(中学生は除く)	ハワイアンのリズムで、フラダンス独特の魅力を楽しもう！ゆっくりなペースで初心者にも安心。	★
体の中からボディメイク	水曜日	9:30~10:30	第1会議室	20名		用具を使って体の中からボディメイクするクラス。	★★
		13:30~14:30					
ピラティス①	水曜日	10:45~11:45		20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。	★★
ピラティス②		12:00~13:00					
ちびちびダンス	火曜日	15:15~16:15	30名	年少者	楽しい曲に合わせて元気いっぱい踊ります。子どもたちの笑顔あふれる教室。	★	
ちびっ子ダンス		16:30~17:30		年中~年長者			
元氣アップ体操	金曜日	11:45~12:45	15名		運動するのが初めての方、久しぶりの方、1人でトレーニングするのが苦手な方などにおすすめの教室です。	★~★★	
バドミントン教室 初・中級①	月曜日	9:00~10:15	第1体育室	25名	15才以上の方(中学生は除く)	バドミントンの基礎と簡単なルールを学び、カウントを取ってゲーム練習ができるように指導します。初めてラケットを握る方はENJOYバドミントンから！	★★
バドミントン教室 初・中級②		10:30~11:45					
ENJOYバドミントン	水曜日	9:00~10:15		25名		普段の運動不足解消にバドミントンを取り入れ、楽しく汗を流しましょう。初心者の方はこちらから！	★
バドミントン マスターズ		10:30~11:45				基礎はマスター、パターン・ゲームが中心になります。競技志向の方のクラスです。	

<ショートレッスン>

レッスン名	曜日	時間	場所	定員	対象	内容	運動レベル
ステップ&チェア	水曜日	10:00~10:30	トレーニング室	7名	15才以上の方(中学生は除く)	イスやステップ台を使って体も脳もイキイキ！楽しく汗を流します。	★
	木曜日	14:15~14:45					
ボールエクササイズ	木曜日	10:00~10:30		8名		ボールを使って楽しく全身を動かしていきます。	★★
体幹&バランスエクササイズ	木曜日	18:30~19:00		8名		体幹を鍛えバランスの取れた身体作りとリラクゼーション。	★
ほぐしてリフレッシュ	金曜日	14:00~14:30		8名		身体をほぐしてキレイな姿勢を作り、肩凝りや腰痛を緩和します。	★
サーキット	土曜日	19:30~20:00		6名		数種類の簡単なエクササイズを繰り返し、体力アップ&動ける身体を作りましょう。	★★