

西東京市 プログラム スポーツセンター *運動レベル

- ★ 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。

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。

- ★★★ 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。

<月会費制オープンクラス>

レッスン名	曜日	時間	場所	定員	対象	内容	運動レベル
ヨガ&ピラティス	月曜日	12:00~13:00	会議室	25名	15才以上の方 (中学生は除く)	ヨガとピラティスの良い所を合わせて、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。	★★
アロマヨガ	月曜日	18:30~19:30	会議室	25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。	★★
太極拳	月曜日	10:00~11:00	会議室	25名		簡化24式太極拳のゆっくりした動きの中で、バランスや集中力を高めていきます。運動が苦手な方でも大丈夫！	★★
	火曜日	9:30~10:30				中国の武術、ゆっくりとした無理のない動きで健康維持をはかるクラス。	
氣功	火曜日	10:45~11:45	会議室	25名		特有の動作や呼吸法で呼吸や氣の流れを整え、心身のセルフコントロールもトレーニングできるクラス。	★★
ピラティス	水曜日	15:45~16:45	第2体育室	40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。	★★
	金曜日	9:30~10:15					
初めてヨガ①	火曜日	12:30~13:30	会議室	25名		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。	★
初めてヨガ②		13:45~14:45					
ZUMBA	水曜日	9:40~10:30	第2体育室	30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。	★★★
バランスコーディネーション	水曜日	10:45~11:45	会議室	30名		ほぐし・ストレッチ・簡単な筋力トレーニングで健康的な身体づくりをするクラス	★★
骨盤エクササイズ	水曜日	9:40~10:30	会議室	20名		姿勢・カラダのクセ等で生じた骨盤の歪みを矯正し、理想のカラダを手に入れるクラス。	★
JIZAI体エクササイズ	水曜日	14:30~15:30	第2体育室	40名		脳トレ+日常生活に役立つ体操！頭とカラダを同時に使い、自在に動けるカラダを作るクラス。	★
ヨガ	木曜日	18:30~19:30	第2体育室	40名		ポーズ・呼吸法・リラクゼーションの三位一体で心身の調和を図ります。	★
アディタスポシニング	木曜日	19:45~20:35	第2体育室	50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。	★★
バレトン	火曜日	9:30~10:30	第2体育室	30名		バレエの動作で楽しく筋力トレーニングを行うクラス。運動初心者の方でも、どなたでもご参加いただけます。	★~★★
	金曜日	10:30~11:15	第2体育室	30名			
ストリートダンス入門	金曜日	18:30~19:30	第2体育室	40名		基本的なリズム感を鍛えるレッスンで、音楽にのることを主としたレッスン。	★★
バンキング(初級)	金曜日	19:45~20:45	第2体育室	40名	腕を使うダンス。肩凝り、腹筋と体幹を鍛えられるダンス。	★★	
モーニングヨガ②	土曜日	10:45~11:45	会議室	20名	正しい呼吸とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス。	★	

●プールレッスン

レッスン名	曜日	時間	場所	定員	対象	内容	運動レベル	
アクアエクササイズ	月曜日	10:00~11:00	プール	30名	15才以上の方 (中学生は除く)	音楽のリズムに合わせて基本的な動きにいろいろなバリエーションを組み合わせて楽しく水中運動を行うクラス。	★	
	水曜日					水の特性を活かして、水中歩行、簡単な水中トレーニングを行いカラダ全身の運動を行います。	★★	
ウォーク&トレーニング	月曜日	14:00~15:00		30名		4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。	★	
ビギナー	月曜日	11:00~12:00		30名		4泳法を週替わりで練習するクラス。*種目は別紙参照。	★	
	水曜日	14:00~15:00				インターバル練習をしながら泳ぐ距離をだんだんと伸ばし運動不足解消を目的としたクラス。	★★★	
種目別	月曜日	18:00~19:00		15名		ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。「より楽に」を目標に練習するクラス。	★★	
シェイプ	月曜日	20:00~21:00		15名		ウォーキングやゆっくりな動き・マッサージ効果の高い動きを行うクラス。	★	
フォーミング	火曜日	20:00~21:00		30名		30名	水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。	★
	木曜日	14:00~15:00						
アクアエクササイズシルバー	水曜日	11:00~12:00		30名				
ウォーキング	火曜日	14:00~15:00	30名					

<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	
初めてエアロビクス	月曜日	9:10~10:25	第1体育室	80名	15才以上の方 (中学生は除く)	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！	★★	
	金曜日					9:10~10:25	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！	★★★
エアロビクス初中級	月曜日	10:30~11:45		80名		中高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。	★	
健康体操	月曜日	13:30~14:30		50名		80名	ジョギング・ジャンプ・ステップ等を加えた、エアロ経験者向けの応用クラス。全身を大きくリズムカルに動かそう！	★★★★
	木曜日	13:30~14:30						
エアロビクス中上級	金曜日	10:30~11:45		80名				

<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
フラダンス	火曜日	10:45~11:45	第2体育室	40名	15才以上の方 (中学生は除く)	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！	★★~★★★★
貯筋運動	水曜日	12:45~13:45	第2体育室	30名	65才以上	さまざまな道具を使って、運動を行う初心者向けのクラス	★
	木曜日	9:30~10:30					
ビューティーヨガ	水曜日	10:45~11:45	第2体育室	40名	15才以上の方 (中学生は除く)	鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体を作るヨガ。	★★
バドミントン教室(初心者)	水曜日	12:00~13:20	第1体育室	15名		今からバドミントンを始めたい方・高齢の方も安心して参加できるクラス。	★
バドミントン教室(経験者)		13:30~14:50	20名	今よりもスキルアップしたい方・バドミントン経験のある方のクラス。		★★	
シルバーヨガ	金曜日	15:00~16:00	会議室	25名	ヨガに興味はあるが、チャレンジできなかった方！呼吸法から少しずつ始められる初心者クラス。	★	
親子体操教室	木曜日	10:45~11:45	第2体育室	25名	2才~未就園児 親子で楽しく運動し、親子ともに健康になれるクラス。(お子様とご一緒にご参加いただけます。)	★	
ヨガ	金曜日	16:15~17:15	会議室	25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。	★	
モーニングヨガ①	土曜日	9:30~10:30	会議室	20名	15才以上の方 (中学生は除く)	正しい呼吸とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス。	★★~★★★★
ZUMBA	土曜日	12:30~13:30	第2体育室	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。	★★★
パンチ・キック・シェイプ	土曜日	13:45~14:45	第2体育室	40名		脂肪燃焼を目指す格闘技エクササイズ。しっかり動いてたっぷり汗を流したい方におすすめです！	★★★★~★★★★★

●プールレッスン

<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
ウォーキング	火曜日	13:00~13:30	プール	15名	15才以上の方 (中学生は除く)	水中歩行・水中ストレッチを抵抗・浮力などの水の特性を活かして足・腰に優しく運動します。泳げなくてもできます。	★
ワンポイントレッスン	水曜日	13:00~13:30		10名		4種目の基礎を色々な角度から指導します。初心大歓迎！！	★
		13:30~14:00		25名		水の特性を利用して、効率よく水中運動を行い、腰痛、膝痛を予防しましょう。	★
腰痛膝痛	木曜日	9:30~10:00		25名			
アクアサーキット	日曜日	9:30~10:00		15名		水の特性を利用して、効率よく筋力トレーニングをしましょう。	★

<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
レップリーボック	月曜日	19:45~20:45	会議室	25名	15才以上の方 (中学生は除く)	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。	★★~★★★★
	土曜日	12:45~13:30					
交代わりプログラム	金曜日	11:15~12:00	会議室	25名		スタッフが交代わりで、筋力トレーニングやより楽しくカラダを動かすクラス。	★~★★

貯筋運動	土曜日	14:00~15:00	会議室	25名	65才以上	さまざまな道具を使って、運動を行う初心者向けのクラス	★
------	-----	-------------	-----	-----	-------	----------------------------	---