

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。
- ★★★★ 高めの運動量で、完全燃焼。しっかり汗をかけます。
- ★★★★★ 高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

<当日参加教室>

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体育室	25名	15才以上の方 (中学生は除く)	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。	★
ハイブリッド・ボクシング (カンガルー)	月曜日	19:45~20:35	第2体育室	25名		曲に乗って拳を打ち抜く爽快感！筋コンディショニングを融合させ、全身を躍動させる達成感を楽しめるボクシングワークアウトです。カンガルー(中級者)・・・多彩なテクニックも楽しめるクラス	★★~★★★★
体幹運動	火曜日	9:30~10:30	第2体育室	25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。	★★
パレトン	火曜日	10:45~11:35	第2体育室	25名		ヨガ+フィットネス+バレエ=パレトン！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。	★★
子連れヨガ	火曜日	11:00~12:00	武道場	30名		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。*未就園児のお子様(1名)同伴可。	★
ZUMBA	火曜日	12:00~12:50	第2体育室	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・ピラティス	火曜日	12:30~13:30	武道場	30名		ボールを使いバランスと筋力を養い、インナーマッスルにアプローチをかけボディラインを整えていくクラス。	★★
コアシェイプヨガ50	火曜日	14:00~14:50	武道場	30名		ヨガのポーズと合わせて楽しく筋力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。	★★
初めてエアロ	水曜日	9:30~10:30	第1体育室	60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。	★★★
エアロビクス初級	水曜日	10:45~11:45				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。	★
骨盤エクササイズ	水曜日	12:30~13:30	武道場	30名		普段の姿勢・クセ・しぐさの問題、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。	★
健康体操	水曜日	13:30~14:30	第1体育室	60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。	★
モナリザ	木曜日	13:45~14:45	武道場	30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。	★
ピラティス	木曜日	9:20~10:20	武道場	30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。	★
	金曜日	10:45~11:45		30名			
ヨガ	火曜日	9:45~10:45	武道場	30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。	★
	木曜日	10:45~11:45	武道場	30名			
	金曜日	9:30~10:30	武道場	30名			
	土曜日	13:45~14:45	武道場	30名			
お昼のリラックスヨガ	木曜日	12:00~13:00	武道場	30名		ヨガの基本のポーズと呼吸法を大切に、初めての方も安心して参加できるクラスです。	★
コアシェイプヨガ	土曜日	12:30~13:30	武道場	30名	ヨガのポーズと合わせて楽しく筋力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。	★~★★★	
産後骨盤リカバリー	土曜日	15:00~15:50	武道場	20名	産後1~12ヶ月	今がヤセ体質づくりのチャンス！ゆるみや姿勢を立て直して、健康とキレイを手に入れましょう！*生後1~12ヶ月までのお子様(1名)同伴可、パパの参加OK！遊びながら、エクササイズ！	★★~★★★★
レップリーボック45	土曜日	16:15~17:00	武道場	15名	※1	音楽に合わせて筋カ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。	★★

※1 15才以上の方(中学生は除く)

<3ヶ月クール制教室>

レッスン名	曜日	時間	場所	定員	対象	内容	運動レベル
小・中学生のための基礎テニス教室①	月曜日	15:30~16:30	第1体育室	20名	小学1~3年生	小中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・中学生のための基礎テニス教室②		16:40~17:40			小学4年生~中学生		
クラシックバレエ入門(女性)	火曜日	15:00~16:15	第2体育室	25名	15才以上の方 (中学生は除く)	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)		16:30~17:45	第2体育室	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	30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	20名	4~6才(未就学児)	道具を使い、リズムに合わせて体を上手く動かせるようにするクラス。	★
運動あそび②		16:45~17:45			小学生		
ジュニアバドミントン教室	水曜日	15:30~16:40	第1体育室	20名	小学4~6年生	初心者対象。初めてラケットを持つ、打ち方がわからない小学生も安心。専門コーチが丁寧に指導します。	★★
金曜日ジュニアバドミントン教室	金曜日	16:30~17:40			中学生	部活動に入っている、又は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。	★★★★
中学生バドミントン教室	水曜日	16:40~17:50					
はじめてのキッズダンス	木曜日	15:30~16:30	第2体育室	25名	4才~小学2年生	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です。	★
キッズHIPHOP	木曜日	16:45~17:45	第2体育室	30名	小学2年生~中学生	HIPHOPの基礎から練習します。ダンスを始めたい子どもたち大集合！	★
バドミントン きらっと中級	金曜日	12:15~13:30	第1体育室	25名	15才以上の方 (中学生は除く)	ショットの打ち分けや安定したラリーができ、パターンやゲーム練習など実践に近い練習が行えるクラスです。	★★~★★★★
バドミントン きらっと初級(経験者)		14:15~15:30				基本のストローク・打球のタイミング・ステップなどを覚え、ラリーを続けることを目標としたクラスです。経験者が対象です。	★★
卓球教室(実技)	金曜日	13:10~14:25	第2体育室	24名	15才以上の方 (中学生は除く)	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)		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。	★
ヨガ	金曜日	16:45~17:45	第2体育室	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。※強度高め	★★★
ZUMBA	金曜日	18:15~19:15	第2体育室	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。	★★
ボディシェイプ	金曜日	19:45~20:45	第2体育室	25名		色々な手具を使い有酸素運動を行いながら筋力の向上を促すクラス。	★★★★~★★★★★
親子でフラダンス	日曜日	9:30~10:30	第2体育室	12組	年中~中学生とその保護者	親子で楽しくフラダンス！リゾート気分で陽気に楽しく踊ろう！*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。	★★