

スポーツセンター・武道場
プログラム

【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。

- ★★★ やや高め運動量で、心地よい疲労感を味わえます。
★★★★ 高め運動量で、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。

※ 場所について下記の印がついているクラスは、開催場所が西東京市スポーツセンターではございませんのでご注意ください。
◎：武道場（東町2-4-13） ◇こもれびGRAFAREホール

<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
アロマヨガ	月曜日	18:30～19:30	会議室	15名	15才以上の方 (中学生は除く)	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。	★★
初めて太極拳	月曜日	9:30～10:30	会議室	15名		簡化24式太極拳の基本からスタートできるクラス。ひとつずつの型をゆっくりと習得できるため、太極拳に興味がある方にオススメ。	★
太極拳	月曜日	10:45～11:45	会議室	15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。	
初めてエアロビクス	月曜日	9:15～10:15	第1体育室	65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！	★★
	金曜日						
エアロビクス初中級	月曜日	10:30～11:30	第1体育室	65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	月曜日	13:30～14:30	第2体育室	35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。	★
	木曜日	13:30～14:30	第1体育室	50名			
気功体操	火曜日	10:45～11:45	会議室	15名		特有の動作や呼吸法で呼吸や気の流れを整え、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。	★★
ストレッチヨガ	水曜日	9:15～10:25	◎ 武道場	25名		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。	★
ピラティス	月曜日	19:45～20:45	会議室	15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	15:45～16:45	第2体育室	35名			
	金曜日	10:45～11:45					
初めてヨガ①	火曜日	12:30～13:30	会議室	15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					
バレトン	火曜日	9:30～10:30	第2体育室	35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。	★～★★
	水曜日	10:45～11:45	会議室	15名			
骨盤エクササイズ	水曜日	9:40～10:30	会議室	15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。	★
ZUMBA	水曜日	9:40～10:30	第2体育室	35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。	★★～★★★★
	金曜日	19:45～20:45	第2体育室	35名			
大人のはじめてバレエ	水曜日	14:00～15:00	第2体育室	25名		バレエの基礎やストレッチを行い、姿勢を整える優しいクラス。	★
木曜のヨガ	木曜日	18:30～19:30	第2体育室	30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。	★
BODYART Training ～呼吸・筋トレ・美姿勢～	木曜日	19:45～20:45	第2体育室	30名		呼吸に合わせて体の運動性を意識して動いていくマットエクササイズ。筋力だけでなく、柔軟性やバランスの向上も目指せるクラス。	★★★
やさしいヨガ	金曜日	9:30～10:30	第2体育室	30名		深い呼吸やシンプルなポーズでヨガの心地よさを体験できるクラス。	★～★★
エアロビクス中上級	金曜日	10:30～11:30	第1体育室	65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！	★★★★
ファイティングボクシング	金曜日	18:40～19:30	第2体育室	35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。	★★★★
レップリーボック	土曜日	12:45～13:30	会議室	10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。	★★～★★★★
初級ヨガ	土曜日	10:45～11:45	会議室	15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。	★
簡単エクササイズ	土曜日	13:45～14:45	会議室	15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	★

<プールレッスン>

レッスン名	曜日	時間		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	25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	10:00～10:50					
ウォーク&トレーニング	月曜日	14:00～15:00		10名		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。	★★
ビギナー	月曜日	11:00～12:00		20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。	★
	水曜日	14:00～15:00					
	金曜日	14:00～15:00					
種目別	月曜日	18:00～19:00		10名		4泳法を週替わりで練習するクラス。＊種目は別紙参照。	★
フォーミング	木曜日	14:00～15:00		20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。	★★
アクアエクササイズシルバー	水曜日	11:00～11:50		20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。	★
ウォーキング	火曜日	14:00～15:00	25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。	★		

<3ヶ月クール制クラス>

レッスン名	曜日	時間	場所	定員	対象	内容	運動レベル
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！	★★～★★★★
ヨガ式健康体操	水曜日	10:40～11:50	◎ 武道場	25名		ヨガの基礎動作を取り入れたエクササイズで柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していくクラス。	★
ビューティーヨガ	水曜日	10:45～11:45	第2体育室	30名		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	12:05～13:25	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。	★★
親子体操教室	木曜日	10:45～11:45	第2体育室	20組	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。(お子様と一緒にご参加いただけます。)	★
大人の初心者HIPHOP		19:50～20:50	◇こもれびGRAFAREホール	12名	15才以上の方 （中学生は除く）	初めての方でも、色々な曲やステップに合わせて楽しみながらダンスを習得できるクラス。	★★～★★★★
シルバーヨガ	金曜日	15:15～16:15	会議室	15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。	★
金曜のヨガ		16:30～17:30		15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。	★
土曜のヨガ		9:30～10:30	会議室	15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。	★★～★★★★
土曜のZUMBA	土曜日	12:30～13:30	第2体育室	35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。	★★★★
パンチ・キック・シェイブ	土曜日	13:45～14:45	第2体育室	35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！	★★★★～★★★★★

<別途有料教室>

レッスン名	曜日	時間	場所	定員	対象	内容
大人のバレーボール教室	※月曜日	12:30～14:30	第1体育室	30名	15才以上の方 （中学生は除く）	東京グレートベアーズの普及コーチに基礎からバレーボールを教わる事の出来るクラス。 ※開催日は、年間カレンダーにてご確認ください。
健康マージャン(初心者)	木曜日	10:00～12:00	会議室	入会手続きが必要		頭を使い、手先を使い、人と会話をして脳を活性化させて、点数計算や基本ルールを学ぶクラス。 ※入会手続きが必要です。入会時に¥12,400(教室8回分10,400円、テキスト代2,000円)が必要です。
健康マージャン(経験者)		13:00～17:00		44名		頭を使い、手先を使い、人と会話をして脳を活性化させるクラス。 ※教室の時間内で4ゲーム行います。

<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
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				4種目の基礎を色々な角度から指導します。初心者大歓迎！！	★
		13:30～14:00					
腰痛膝痛予防	木曜日	9:30～10:00				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。	★
アクアサーキット	日曜日	9:30～10:00		10名		水の特性を利用して、効率よく筋カトレーニングをしましょう。	★