

西東京市 プログラム 武道場

\* 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
太極拳	月曜日	12:15~13:15	武道場	40名	16才以上の方	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。	★★
気功	火曜日	10:45~11:45				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。	★★
バランスコーディネーション	水曜日	13:30~14:30				バランスボール・チューブを使って身体を動かし、体幹部を強化していきます。	★★

<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
ヨガ式健康体操①	水曜日	9:30~10:30	武道場	50名	16才以上の方	ヨガの基本動作を取り入れたエクササイズ。柔軟性を養い、程よく筋肉を強化していきます。	★★
ヨガ式健康体操②		10:40~11:50					