

西東京市 プログラム スポーツセンター * 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。しっかり汗をかきます。

<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
ヨガ&ピラティス	月曜日	12:00~13:00	第1体育室	50名	16才以上の方	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。	★★
レップリーボック	月曜日	19:45~20:45	会議室	25名		音楽に合わせて筋カトレーニングが出来ます。ボディの外觀を高め、筋力・筋持久力・パワー・コアバランスを行うクラス。	★★
ピラティス	火曜日	9:30~10:30	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。	★★
	水曜日	16:45~17:45				★★	
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	9:15~10:25	会議室	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。	★★
	日曜日	13:45~14:45	第2体育室	20名			
バランスコーディネーション	水曜日	10:45~11:45	第2体育室	30名		ほぐし・ストレッチ・簡単な筋カトレーニングで健康的な身体づくりをするクラス	★★
エアロピクス初級	水曜日	15:30~16:30	第2体育室	25名		基礎体力が身に付き、エアロピクスに慣れてきた方向けの教室。気持ちよく汗を流そう！	★★
アディタスポクシング	木曜日	19:45~20:45	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。	★★
ラテン	金曜日	10:45~11:45	第2体育室	25名		サルサやチャチャなどラテンダンスのステップを無理なく習得できるクラス。	★★
リズムトレーニング	金曜日	18:30~19:30	第2体育室	40名		基本的なり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。	★★
パンキング(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	30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。	★★~★★★★
貯筋運動	土曜日	14:30~15:30	会議室	30名	さまざまな道具を使って、運動を行う初心者向けクラス。	★	

●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	16才以上の方	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					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		15名		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		30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		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。	★
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
初めてエアロピクス	月曜日	9:10~10:25	第1体育室	80名	16才以上の方	エアロピ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、エアロピクスに慣れてきた方向けの教室。気持ちよく汗を流そう！	★★★
エアロピクス初中級	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		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		80名			
エアロピクス中上級	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	16才以上の方	初めてのの方は基礎から、慣れている方は表情や指先まで意識してレベルアップ！	★★~★★★★
子連れヨガ	水曜日	9:30~10:30	第2体育室	25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	★★
ビューティーヨガ	水曜日	10:45~11:45	会議室	40名		鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体を作るヨガ。	★★
シルバーヨガ	金曜日	14:30~15:30	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。	★	
運動あそび①	水曜日	12:30~13:30	会議室	25組	1才代	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。)	★
運動あそび②		13:45~14:45		25名	2才~未就学児	走る・跳ぶ・投げるを中心に体を上手く動かせるようにするクラス。	
ヨガ	金曜日	16:00~17:00	会議室	25名	16才以上の方	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	25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。	★★~★★★★
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	16才以上の方	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		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。	★
アクアサーキット	日曜日	9:30~10:00					