

西東京市 ☆きらっと☆ 当日参加教室 内容



予約・登録必要なし！400円で気軽に参加できます！

※15歳以上（中学生は除く）の方が対象となります。

2022.7.1～



・・・室内シューズの必要な教室

曜日	レッスン名	時間	定員	内容	強度
月	初めてヨガ	18:30～ 19:30	25	初めての方でも気軽に参加していただける ヨガの入門クラス。初めてのお教室に最適です。	★
	ハイブリッド・ボクシング (カンガルー)	19:45～ 20:35	25	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	★★～ ★★★
火	体幹運動	9:30～ 10:30	25	体の内側からインナーマッスルを鍛えて、 健康に長生きするための体を作っていくクラスです。	★★
	ヨガ	9:45～ 10:45	30	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です。	★
	バレトン	10:45～ 11:35	25	ヨガ+フィットネス+バレエ=バレトン！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ます。	★★
	子連れヨガ	11:00～ 12:00	30	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	12:00～ 12:50	25	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	12:30～ 13:30	25	ボールを使ってバランスと筋力を養い、インナーマッスルに アプローチをかけてボディラインを整えていくクラスです。	★★
	コアシェイプヨガ50	14:00～ 14:50	30	ヨガのポーズと合わせて楽しく筋力&代謝UP！姿勢改善を目指します！ 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ます。	★★
水	初めてエアロ	9:15～ 10:30	50	エアロピクスが初めての方向けの教室です。 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！ ※室内シューズに加えて、バスタオルをご持参ください。	★
	エアロピクス初級	10:45～ 12:00	50	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。 気持ちよく汗を流しましょう！ ※室内シューズに加えて、バスタオルをご持参ください。	★
	骨盤エクササイズ	12:30～ 13:30	30	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です。	★★
	健康体操	13:30～ 14:30	50	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です。 お教室が初めての方も、まずはここから！ ※室内シューズに加えて、バスタオルをご持参ください。	★
木	ピラティス	9:20～ 10:20	30	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の基礎クラス。	★
	ヨガ	10:45～ 11:45	30	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です。	★
	モナリザ	15:15～ 16:15	30	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です。	★
	ジャズダンス	16:30～ 17:15	30	簡単なステップを一つ一つ、無理なく習得していくダンスのクラスです。	★★
金	ヨガ	9:30～ 10:30	30	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です。	★
	ピラティス	10:45～ 11:45	30	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の基礎クラスです。	★
土	コアシェイプヨガ	12:30～ 13:30	30	ヨガのポーズと合わせて楽しく筋力&代謝UP！姿勢改善を目指します！ 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ます。	★★～ ★★★
	ヨガ	13:45～ 14:45	30	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です。	★
	産後骨盤リカバリー	15:00～ 15:50	30	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です。	★
	レップリーボック45	16:30～ 17:15	15	音楽に合わせて筋力トレーニングが出来ます。ボディの外観を高め、 筋力・筋持久力・パワー・コアバランスを行うクラスです。	★★



レッスン1回 400円

事前の登録や予約は必要ございません。

レッスン開始30分前からの先着順となります。