





プログラムの内容について <2019年4月~>



プログラム名	時間	内 容	プログラム名	時間	内 容
ゆったりリズム 	30分	歌謡曲や馴染みのある音楽に合わせて、ゆっくり簡単な動作で身体を動かします！	ゆったりヨガ	30分	呼吸に合わせて身体をゆったり動かしましょう。軽負荷のアーサナ（ポーズ）を中心にを行います。
リズム体操 	30分	音楽のリズムに合わせてながら、簡単なステップを踏み、楽しく動きます！	ヨガ	40分	心と身体をつなぐヨガ。呼吸とアーサナで心身共にリフレッシュしましょう！
棒びくす 	30分	棒を持って、音楽に合わせて動きます。肩こりの予防・改善にもオススメです！	やさしいピラティス	30分	体の深層部への意識を高め、よい姿勢になるためのアプローチをするエクササイズです
ソフトえあろ	30分	軽快な音楽に合わせて、身体を動かします。全身を使って脂肪を燃焼させましょう！	姿勢改善コンディショニング	30分	キレイな姿勢づくりにぴったり！ピラティスやヨガの要素を用いて身体の活性化・姿勢を整えます。
エアロビクス	40分	全身をリズムカルにバランスよく動かします。脂肪を燃やし、持久力もつけましょう！	生活動作スッキリ体操	20分	立つ、座る、物を持つ、などの日常生活でよく実施する動作をスッキリ、スムーズにできるようになることを目指しましょう。
脂肪燃焼エアロ	35分	主に慣れた方を対象としたクラスです。目指せ脂肪燃焼！筋肉を大きく動かし、楽しく汗を流しましょう。	かんたん筋トレ	30分	いつでも、どこでも実施可能！気軽に実施できる筋トレをご紹介します。
New シェイプアップエアロ	35分	エアロビクスに筋トレの要素も交えたプログラムです。動いて鍛えてシェイプアップしましょう！	タオル体操	20分	タオルを用いて身体を鍛えたり、ほぐしたり、どこでもできる気軽な体操をご紹介します。
20名 ステップエクササイズ 	40分	ステップ台を使い、音楽に合わせて楽しく動きます。下半身の筋力強化にも効果的です。	バランス・デ・インেশン	40分	日常生活における様々な動作を効率よく滑らかに動かすための「エクササイズ」を行います！
アクティブウォーク	20分	日々の生活をより活動的に過ごせるよう、足腰を鍛え元気にウォーキングをしましょう！	ストレッチ	15~ 30分	全身の筋肉を”気持ちよ〜く”ほぐします。”からだ”も”こころ”もリラックス☆
バランスウォーク	30分	様々なステップを取り入れながら歩きます。身体の使い方を意識しながら実施しましょう！	18名 ストレッチポール	30分	円柱形のポールを使用して、体幹部の緊張を取り除きます。本来の自然な状態へリセット！

【お問い合わせ】 新潟市秋葉区田家2-1-30
☎ 0250-21-2566 (ウオーム直通)
ブログ <http://ameblo.jp/mf-warm/>



初級者向け有酸素教室



慣れた方向け教室

定員制プログラム

New :新設教室