








プログラムの内容について <2022年6月~>

プログラム名	時間	内 容	プログラム名	時間	内 容
 リズム体操	20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！	 脳・からだいきいき体操	20~ 30分	脳トレや筋トレなどを行い、いきいきとした脳・からだ作りを目指します！
 リズム&ストレッチ	30分	音楽に合わせてながらのリズム体操と、からだをほぐすストレッチを行います。	かんたん筋トレ	20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。
 リズム&パンチ	20分	音楽のリズムに合わせてながら、簡単なステップとパンチを組み合わせて楽しく動きます。	お腹引き締め体操	30分	お腹周りを集中的に刺激します。気になるお腹とサヨナラしましょう！
ヘルシー体操	30分	音楽に合わせて動きながら身体をほぐし、頭の体操で脳を活性化するクラスです。	シンプルフィット	30分	シンプルかつ効果的な筋トレを実施します。しっかりと筋肉を強化したい方におすすめ！
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。	肩こり・腰痛予防	20分	気持ちよく伸ばす、ほぐす、鍛えるなどで肩こり・腰痛予防の体操を行います！
ピラティス	30分	ゆっくりとした動きで体幹を鍛えます。美しい姿勢づくりのエクササイズです。	バランスコーディネーション	30分	からだをほぐして、鍛えて、全身の動きや協調性を整える体操です。
ヨーガ	30~ 40分	心と身体をつなぐヨーガ。呼吸とアーサナで心身共にリフレッシュしましょう！	 ストレッチ	20~ 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☆
マルチエクササイズ	30分	音楽を使った全身運動と筋トレなど様々な運動を取り入れながら体の調子を整えます。	 ストレッチポール	20~ 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！
シェイプアップ	30分	音楽に合わせてながら、引き締め効果のあるエクササイズを行います！	コンディショニングストレッチ	40分	ストレッチの要素を入れつつ、筋肉をほぐし、からだを動かしやすいように整えます。

 : 初級者向け教室

【お問い合わせ】

〒956-0816 新潟市秋葉区新津東町3丁目4番28号 TEL: 0250-21-2566 (直通) FAX: 0250-22-5889