

# プログラムの内容について <2022年1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~ 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。
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。	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！
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！	ひざ痛・腰痛予防	30分	伸ばす、ほぐす、鍛えるなどひざ痛・腰痛予防の体操を気持ちよく行います！
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。	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。
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。	 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”ころ”もリラックス☆
ヨーガ	30~ 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！	 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！
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。	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。
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！	<b>New</b> 雪かきエクササイズ	20分	雪かき中や前後におすすめな体操や、効率の良い雪かき方法をご紹介します。



：初級者向け教室

**New**：新設教室

【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