







プログラムの内容について <2022年9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。
 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！
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。	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！
リラックスヨガ	30~ 40分	心と身体をつなぐヨガ。呼吸とポーズで心身共にリラックスしましょう！	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。
ステップエクササイズ	30分	音楽に合わせて行う踏み台昇降運動です。様々なステップバリエーションを楽しみましょう！	 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☆
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！	 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！
コアトレ	15分	身体の中心部である体幹（コア）を鍛えましょう！腰痛予防にも効果的です。			

 : 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