



# プログラムの内容について < 2022年10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。
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。	お腹引き締め体操	20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！
<b>New</b> リズムシェイプ	30分	音楽に乗って楽しくシェイプアップ!! 体脂肪燃焼を目指しましょう！	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！
<b>New</b> リズミカルストレッチ	20分	ゆったりとした曲に合わせて気持ち良くストレッチしましょう！	<b>New</b> 全身引き締めトレーニング	30分	上半身、下半身、体幹と全身を引き締めるエクササイズを行います。
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> ひざ痛予防体操	20分	曲げ伸ばし、ほぐす、鍛えるなどひざ痛予防の体操を行います。
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！	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。
<b>New</b> ダンスエアロ	30分	簡単なステップにダンスのテイストを加えたエアロビックエクササイズです！	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。
<b>New</b> マットサイエンス	30分	ヨガの動きをベースにピラティス、ストレッチそして体幹部に焦点をあて、姿勢の改善、健康増進を目指します！	<b>New</b> ポールピラティス	20分	ストレッチポールを用いたピラティス。姿勢調整に効果大です！
リラックスヨガ	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！	 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☆
<b>New</b> 骨盤ヨガ	20分	骨盤まわりのコンディションを整えるヨガ。1ポーズずつゆったりと動いていきます。	 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！

## 【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 FAX 0250-22-5889

 : 初級者向け教室 **New** : 新設教室