








プログラムの内容について < 2023年3月 ~ >

プログラム名	時間	内 容	プログラム名	時間	内 容
 フィットネスダンス	20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！	 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！
かんたんエアロ	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！	 からだほぐし体操	20分	リズムに乗ってからだを動かしながら全身をほぐします！
かんたんエアロ & ストレッチ	30分	音楽に合わせてながらのかんたんエアロと、からだをほぐすストレッチを行います。	 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”こころ”もリラックス☆
エアロビクス	20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！	 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！	リズムカルストレッチ	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！
 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！	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。
 ヲビネーションエアロ	30分	音楽に合わせて行うエアロビクスです。様々な動きの組み合わせを楽しみましょう！	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！
 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！	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！
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！	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。
やさしいヨガ	40分	ゆったりとした呼吸とポーズで心と身体を整えましょう。ヨガ初心者の方もご参加いただけます！	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。
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。	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！
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。			

【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

 : 初心者向け  : 運動量多め