












# プログラムの内容について <2023年4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！	 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☆
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！
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！	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！
 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！	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。
 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！
 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！
 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！	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。
 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！	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！
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！	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。
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！	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！
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。			

## 【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