

プログラムの内容について <2024年3月~>

プログラム名	時間	内 容	プログラム名	時間	内 容
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！	😊 脳・からだいきいき体操	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！
◆ エアロビクス	20~30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	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！
◆ 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！	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！
◆ ステップエクササイズ	20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！	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。	下半身集中筋トレ	20分	下半身を中心に筋トレを行います。足腰の筋力UPを目指しましょう！
◆ 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！	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！
😊 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！	😊 肩・腰コンディショニング&ストレッチ	40分	気持ちよく伸ばす、ほぐす、鍛えるなどの肩こり・腰痛予防の体操と、ストレッチを行います。
骨盤ヨーガ	20分	骨盤まわりのコンディションを整えるヨーガ。1ポーズずつゆったりと動いていきます。	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！
😊 ボール体操	20分	ジムボールを使用し、身体を温める体操を中心にを行います。	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！
😊 フレイル予防体操	30分	健康友の会が考案した体操を中心に実施し、フレイル予防を目指します！			

😊：初心者向け ◆：運動量多め