

プログラムの内容について <2024年4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 | 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！ |
| ◆ 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！ | 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。 |
| ◆ 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！ | 体幹集中筋トレ | 20分 | 体幹を中心に筋トレを行います。引き締まったカラダを目指しましょう！ |
| ◆ New ボディシェイプ | 40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！ |
| ◆ 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！ | 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！ |
| ◆ 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。 | New ムーブ& ストレッチ | 30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！ |
| ◆ 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！ | 😊 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☆ |
| ◆ New リズムワーク | 30分 | リズムに乗って楽しくエアロビックダンスしましょう！！ | 😊 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！ |
| 骨盤ヨーガ | 30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。 | 😊 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。 |
| New 骨盤体操 | 20分 | 骨盤周りの筋肉をほぐして美しい姿勢づくりを目指しましょう!!コンディショニングとストレッチを組み合わせた内容です。 | 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！ |
| New パワーヨーガ | 30分 | 筋力と柔軟性を向上させ、体幹を強化する運動量の多いヨガです。短時間で全身のトレーニングをしたい方におすすめです！ | New リラクゼーション ストレッチ | 15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！ |
| 😊 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行います。 | 😊 リラックス ヨーガ | 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！ |
| 😊 フレイル予防体操 | 20分 | 健康友の会が考案した体操を中心に行い、フレイル予防を目指します！ | | | |

😊：初心者向け ◆：運動量多め