

# プログラムの内容について <2024年5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！	 <b>New</b> 転ばぬ先の筋トレ	15分	やさしい筋トレで転倒予防を目指します。はじめての方でも気軽に始めやすい内容です。
エアロピクス	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！	 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！
 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	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。
 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！	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！
 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。	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☆
 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。
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！
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ーガです。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！	リラクゼーションストレッチ	15分	身体の疲れをほぐすストレッチと呼吸法を取り入れたリラクゼーションを行います。
 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。	 リラックスヨーガ	40分	心と身体をつなぐヨーガ。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実施し、フレイル予防を目指します！	 やさしいヨーガ	40分	ゆったりとした呼吸とポーズで心と身体をリフレッシュ！
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。	 : 初心者向け  : 運動量多め <b>New</b> : 新設教室		