

プログラムの内容について <2024年6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！ | 😊 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。 |
| ◆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！ | 😊 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！ |
| ◆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！ | 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。 |
| ◆ 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！ | 上半身集中筋トレ | 20分 | 上半身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！ |
| ◆ 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。 | 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！ |
| ◆ 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！ | 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！ |
| ◆ 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 | 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 筋トレ&エアロ | 40分 | しっかりと筋肉を強化する筋カトレーニングと、全身をリズムカルにバランスよく動かすエアロビクスを組み合わせて行います。 | 😊 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！ |
| 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 New ：新設教室 | | |