

プログラムの内容について <2024年7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！	New マッスルアップ15	15分	短時間でできる、効果的な筋トレをご紹介します！筋力アップを目指しましょう！
◆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	15~20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！	New マッスルコンディショニング	30分	自体重を用いて行う筋力トレーニングのクラスです。単一の動作だけでなく複合的な動作によるファンクショナルトレーニングも行います。
◆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！	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。	骨盤ヨガ	30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。
◆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！	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。
◆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!!	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！
◆エアロビクス	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！	😊 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☆
◆ファンクショナルステップ New	30分	ステップエクササイズとバランス感覚を整える動作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！
😊 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。
😊 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！	😊 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！
😊 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！	😊 やさしいヨガ	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		