

# プログラムの内容について <2024年11月~>

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！
◆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！
◆ 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！
◆ エアロビクス	30~ 40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！
◆ ファンクショナル ステップ	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。
◆ シンプルエアロ	20分	歩く動作を主体としたシンプルなエアロビクスを行います！
◆ 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！！
😊 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。
😊 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！
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。

プログラム名	時間	内 容
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！
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。
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！
😊 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！
😊 気功体操	20分	中国古来の養生法をベースとした健康体操です。ゆっくりとした動きで全身の筋肉や関節をほぐします。
😊 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☆
😊 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。
😊 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！
😊 リラックスヨガ	30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！
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！

【お問い合わせ】 〒956-0816 新潟市秋葉区新津東町3丁目4番28号  
TEL 0250-21-2566 FAX 0250-22-5889

😊 : 初心者向け ◆ : 運動量多め **New** : 新設教室