

# プログラムの内容について < 2025年5月～ >

| プログラム名            | 時間     | 内 容                                         |
|-------------------|--------|---------------------------------------------|
| 😊 レッツ！ダンス         | 25～30分 | 歌謡曲や馴染みのある音楽に合わせて、ゆっくり簡単な動作で身体を動かします！       |
| かんたんエアロ           | 25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<br>エクササイズ  | 20～30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！ |
| ◆ エンジョイ★ダンス       | 30分    | 新旧のヒット曲に合わせた振付を楽しんでいただくクラスです！               |
| ◆ エアロビクス          | 30～35分 | 全身をリズミ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！     |
| ◆ 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！                 |
| ◆ シェイプアップ<br>エアロ  | 30分    | 有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたシェイプアップにピッタリなプログラムです！  |
| 😊 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を行います。                |
| 😊 脳・からだ<br>いきいき体操 | 15～20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<br>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。             |
| <b>New</b> 棒びくす   | 25分    | 棒を持って、音楽に合わせて動きます。肩こりの予防・改善にもオススメです！        |

| 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       | 20～30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    | 25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       | 25～30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        | 25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<br>ヨガ  | 35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     | 30～40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！                         |
| 😊 カラダリセット     | 20分    | ゆったりとした動きでカラダを整えます。疲労回復とリラックスにどうぞ！                        |
| ダンス&<br>ストレッチ | 30分    | リズミカルにストレッチとダンスを一緒に楽しみましょう！                               |

【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