

# プログラムの内容について < 2025年12月～>

プログラム名	時間	内 容	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！	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！
かんたんエアロ	25～30分	音楽のリズムに合わせながら、簡単なステップを踏み、楽しく動きます！	かんたん筋トレ	25～30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。
New かんたんステップ	20分	音楽に合わせて行う踏み台昇降運動です。簡単なステップを踏み、楽しく動きます！	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！
◆ ステップ エクササイズ	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！	😊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！
◆ 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！	😊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。
◆ エアロビクス	25～40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！	😊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”もりラックス☆
◆ 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！	😊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！
◆ シェイプアップ	30分	音楽に合わせながら、引き締め効果のあるエクササイズを行います！	😊整うカラダ	20分	ピラティスをベースに骨盤や姿勢を調整するクラスです。
😊 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行います。	😊 やさしい ヨーガ	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！
😊 脳・からだ 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！	😊 リラックス ヨーガ	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！
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。	😊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！
棒ピクス	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！	ひざ・腰コラボ イヨニグ 😊 &ストレッチ	30分	気持ちよく伸ばす、ほぐす、鍛えるなどのひざ・腰通予防体操とストレッチを行います。
ダンス！ダンス！	20分	さまざまなジャンルの曲に合わせて楽しく踊りましょう！			

【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