

# 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
😊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	25～30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 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！
◆ 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！
◆ 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	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！
◆ 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	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！
😊 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 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 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。
棒ビクス	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！
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！

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	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。
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☆
😊 ストレッチボール	20～30分	円柱形のボールを使用して、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！
😊 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。
😊 やさしい 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！
ひざ・腰コゲイティング 😊 & 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。

【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