

# プログラムの内容について < 2026年4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               | 20～30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!         |
| 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!              |
| ◆ エアロピクス              | 25～40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!    |
| ◆ 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ピクスを行います!                |
| ◆ 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               | 25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         | 15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!         |
| 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!                 |
| <b>New</b> リズム&筋トレ    | 20分    | 軽くリズムに合わせて動き、かんたんな筋トレを行います。                |
| <b>New</b> ピラティスストレッチ | 30分    | 姿勢を改善するエクササイズとストレッチを組み合わせたクラスです。           |

| 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              | 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! |
| 😊 ひざ・腰のケアヨガ & 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・腰痛予防体操とストレッチを行います。            |
| 😊 気功体操               | 20分    | 中国由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             | 25～35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!                  |
| <b>New</b> 足リセット     | 25分    | 姿勢の要である足を整えます。足の歪みに特化したエクササイズを行います!                 |
| <b>New</b> プレスエクササイズ | 25分    | 姿勢を安定させる呼吸筋を使いながら、更に弱くなりがちな筋肉を鍛えます!                 |

【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