

プログラムの内容について < 2026年7月 ~ >

プログラム名	時間	内 容
😊 レッツ！ダンス	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！
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	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！
◆ 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	25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。
マットサイエンス	30分	「ヨガ」と「ピラティス」の要素を組み合わせたエクササイズで、体幹安定、姿勢改善、健康増進を目指します！
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！

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。
😊 足リセット	30分	姿勢の要である足を整えます。足のゆがみ改善に特化したエクササイズを行います。
😊 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！
😊 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	30～35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・腰コグイコグ & 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。
呼吸エクササイズ	25分	姿勢を安定させる呼吸筋を使いながらさら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