

プログラムの内容について < 2026年10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	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。
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！	😊 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。
◆ 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	30～40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”もリラックス☆
◆ 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！
◆ 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！	ピラティス	40分	ゆっくりとした動きで体幹を鍛えます。美しい姿勢作りのエクササイズです。
😊 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。	😊 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！
😊 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！
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、体幹を強化し体のバランスを整えます。姿勢の改善、健康増進を目指します。	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。
New 筋トレ15	15分	みんなで楽しく筋トレしましょう！目的別、効果アップの種目紹介やフォームチェックも行います。	背骨コグニティブ 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。
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・改善にもおすすめです。	😊 ひざ・腰 コグニティブ & 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。