

# プログラムの内容について < 2026年9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<br>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！                      | 😊 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           | 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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。                |
| 😊 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！                            | 背骨ヨガ イヨニグ                 | 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<br>ヨガ 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・腰痛予防体操とストレッチを行います。        |