

プログラムの内容について < 2024年8月 ~ >

プログラム名	時間	内 容	プログラム名	時間	内 容
かんたんエアロ	20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！	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！
◆ 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！	かんたん筋トレ	15～20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。
◆ ステップエクササイズ	20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！	マッスルコンディショニング	30分	自体重を用いて行う筋カトレーニングのクラスです。単一の動作だけでなく複合的な動作によるファンクショナルトレーニングも行います。
◆ ダンスエアロ	30分	簡単なステップにダンスのテイストを加えたエアロビックエクササイズです！	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！
◆ エアロビクス	30分～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！	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！
◆ ファンクショナルステップ	30分	ステップエクササイズとバランス感覚を整える動作を組み合わせて行います。	😊 気功体操 New	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 & ヨーガ New	50分	歩く動作を主体としたシンプルなエアロビクスと心と体を癒すリラックスヨガのクラスです。	😊 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☆
😊 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行います。	😊 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！
😊 脳・からだいきいき体操	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！	😊 リラクゼーションストレッチ	15分	身体の疲れをほぐすストレッチと呼吸法を取り入れたリラクゼーションを行います。
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。	😊 やさしいヨガ	40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！

【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