

# スタジオプログラム内容のご案内

レッスン名	姿勢	時間	内 容
ストレッチ	立位 マット	30分	全身の筋肉をゆっくり伸ばしていきます。
ロコモ予防 エクササイズ (初級)	イス 立位	30分	【ロコモ＝ロコモティブシンドローム】イスでの動きを中心に、脳活性トレーニング・筋力トレーニング・ストレッチなどをゆっくりおこなうクラスです。運動することに慣れていない方、体の痛みなどがある方にもオススメです。
ロコモ予防 エクササイズ (中級)	イス 立位 マット	30分	【ロコモ＝ロコモティブシンドローム】脳活性トレーニング・筋力トレーニング・ストレッチをバランスよく行うクラスです。若々しさを保つために必要な体の機能を向上させていきます。全身をバランスよく動かしたい方にオススメです。
ウォーキング エクササイズ (初級)	イス 立位	30分	升目（スクエア）で区切ったマットを使用し、前進・左右・斜めに動きを行い体重移動や歩幅を意識しておこないます。姿勢を確認しながらのウォーキングもおこないます。ゆっくり動きたい方にオススメのクラスです。
ウォーキング エクササイズ (中級)	立位	30分	升目（スクエア）で区切ったマットを使用し、前進・後退・左右・斜めいろいろな動きを行います。楽しみながら転倒予防・認知症予防がおこなえます。姿勢よく綺麗にウォーキングもおこないましょう。
リズム de エクササイズ	イス 立位	30分	馴染みのある曲にあわせながら手足を動かす全身運動（有酸素運動）です。初めての方、体力に自信のない方、エアロビクスに慣れていない方でも楽しめるクラスです。脂肪燃焼・心肺持久力アップに効果的です。
肩甲骨はがし エクササイズ (肩・肩甲骨)	イス 立位 マット	30分	上半身のかなめ【肩甲骨】動きが悪くなると肩コリ・猫背にも繋がってしまいます。自分の姿勢が気になる方、四十肩・五十肩を予防したい方にオススメです。姿勢は若さをあらわします！
腰らく楽 エクササイズ (腰・骨盤)	イス 立位 マット	30分	骨盤の歪みや腰の痛みが気になる方にオススメのクラスです。身体を整え動きやすい身体を手に入れましょう。綺麗な姿勢でいられることは、若々しさを保つことに繋がります。
足から健康 エクササイズ (膝・足)	イス 立位 マット	30分	膝の痛みや動きを改善するために必要な各部位の筋力トレーニングやストレッチを行います。身体の土台となる脚。痛みのない外に出かけたくなる体づくりをしていきましょう。
脳活性エクササイズ	イス 立位	30分	脳の活性化に効果のある運動をおこないます。ボールや升目（スクエア）で区切ったマットを使いながら、脳と体を結びつけてドキドキ！わくわく楽しみながら認知症予防を行います。
ハワイアンフラ・ ベーシック	イス 立位	30分	ハワイアンミュージックに合わせて、フラの基本動作（ステップ・手の動かし方）を中心にゆっくりとすすめていくクラスです。イスに座ったままでもフラ経験がなくても衣装がなくても、なかなか覚えられなくても大丈夫。お気軽にご参加ください。
癒しのヨガ	立位 マット	30分	ヨガの呼吸と基本的なポーズをおこないます。全身のバランスを整え血流をよくすると共に、瞑想を取り入れ心のバランスも整えていきます。無理なくあおむけ姿勢、あぐらの姿勢がとれる方にオススメです。
チェア ヨガ	イス	30分	イスに座っておこなうヨガ。ヨガの呼吸と基本的なポーズをおこないます。全身のバランスを整え血流をよくすると共に、瞑想を取り入れ心のバランスも整えていきます。体力やあぐら等座位姿勢が心配な方でも安心しておこなえます。
スポーツ吹き矢	立位	30分	年齢を問わず楽しみながら健康になれるスポーツ性のある吹き矢です。腹筋を使うことで内臓器官も活性化され体調の改善にも繋がります。精神力や集中力もアップ！ゲーム感覚で誰でも気軽に楽しめます。