

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
サーキットトレーニング	立位	30分	リズムに合わせて有酸素運動と筋力トレーニングを交互におこないます。
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	イス 立位	30分	長時間歩いても疲れない歩き方や、転倒リスクを下げるための体重移動などを、有酸素運動の要素を取り入れながら行うレッスンです。初級では足裏の感覚や重心移動を重点的にレッスンをおこないます。歩行に不安がある方にお勧めです。
タオル体操	イス 立位	30分	いつも身近にあるタオルを使って、安全に運動効果が出られる様に考えられた体操です。「タオル体操1(一日)2(2回)3(3ヶ月)!!」を合言葉に気軽に取り組みましょう。
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。
笑いヨガ	イス 立位	30分	「ヨガの呼吸法」と「笑い」を組み合わせたエクササイズです。簡単な動作とともに笑うだけで、免疫力もアップ!気持ちもからだも爽快になっていきます!
ボールエクササイズ	ボール	30分	バランスボールを使用し、ストレッチからバランス・筋力トレーニングまで様々な運動を行っていくクラスです。
てんとう虫 エクササイズ	イス 立位 マット	30分	てんとう虫テストの測定結果向上を目的としたエクササイズを中心にっていきます。体重を負荷として行うので安全に筋力向上を図れます。目指せマイナス20歳!!
リンパストレッチ	イス 立位 マット	30分	リンパ管が集まる重要なポイント周辺のストレッチをして全身のリンパの流れをよくしていきます。血行促進、むくみ、冷えに効果あり。お気軽にご参加ください。
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。