

# スタジオプログラムの説明・紹介

2025年 6月～

## 健康プログラム：メタボリック脱出・健康維持・機能向上を目的としたプログラム

|              |                                                                                |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ストレッチ        | 筋肉や関節を伸ばしてしなやかな体を目指すクラスです。 ※定員：水曜日20名・木曜日27名(体操場)・金曜日27名(体操場)・土曜日20名           |
| ポールストレッチ     | ストレッチポールを使い、背骨周りの筋肉を弛めていきます。(柔軟性向上) ※定員15名                                     |
| 大玉体操         | バランスボールを使い、全身のトレーニングをします。 ※定員18名                                               |
| 簡単リズム体操      | エアロビ感覚な簡単な体操です。初心者でも行えます。 ※定員20名                                               |
| スタティックST     | 反動や弾みをつけず、自分の身体の重さを利用して、関節の可動域を増やし、ゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチです。 ※定員27名(体操場) (電話予約制)  |
| お気軽筋トレ体操     | 道具を使わずに、自宅でもできる筋カトレーニングを行い、体のバランスを整えます。 ※定員：木曜日27名(体操場)・土曜日16名                 |
| 健康体操         | 月ごとにそれぞれ予防体操を行います。1・5・9月(ひざ痛予防)2・6・10月(肩こり予防)3・7・11月(転倒予防)4・8・12月(腰痛予防) ※定員15名 |
| 骨盤体操         | 骨盤周辺の筋肉を和らげ、骨盤の動きや身体の動き、姿勢が良くなるように体操するプログラムです。 ※定員27名(体操場) (電話予約制)             |
| 健骨体操         | ステップ台を使って昇降運動を行い、骨に刺激を与えます。心肺機能向上と骨の強化を目的とした体操です。 ※定員16名                       |
| バランス体操       | 体幹を中心に全身を動かすエクササイズで、バランス能力を高め整えていくプログラムです。 ※定員27名(体操場)                         |
| リラックス健康体操    | 前半は音楽に合わせて楽しく「有酸素運動」後半は簡単なヨガのポーズやストレッチで心身を気持ちよく整えていきます。 ※定員20名                 |
| 30分ボディメンテナンス | 様々な方法で日々の疲れを癒しながら、体を整えていきます。 ※定員15名                                            |

## シェイプアッププログラム：脂肪燃焼・心肺機能向上を目的としたプログラム

|             |                                                                                                         |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| カンフーワークアウト  | 拳法を使った護身術&体幹トレーニングです。ストレス発散にどうぞ。 ※定員20名                                                                 |
| ステップ入門・中級   | ステップ台を使って昇降運動を行います。心肺機能を向上させていきます。中級ではバリエーションが増えます。 ※定員：入門18名(電話予約制)・中級16名                              |
| エアロビクス      | ダンスをしながら有酸素運動を行い、前後左右の移動やジャンプ、ランニングなどの動きをリズムに合わせて行います。 ※定員20名                                           |
| ファイティングシェイプ | 動きの中でやさしく、時に激しくキックやパンチを打ち込み簡単な筋トレも入れていきます。 ※定員20名                                                       |
| ZUMBA       | ラテン系音楽に合わせて、有酸素運動と筋調整運動の効果をバランスよく混ぜ合わせた構成で行います。 ※定員20名                                                  |
| パレトン        | 3つの要素(フィットネス・パレエ・ヨガ)を取り入れた複合した斬新な内容で、裸足で気軽に出来る運動となります。 ※定員20名                                           |
| キックボクシングEX  | キックボクシングの動きをベースに、元全日本チャンピオンがミットを持ち指導します。ストレス発散にどうぞ。 ※定員20名                                              |
| コンディショニング   | 月ごとにツールを使って、個人の体力に応じてトレーニング・ストレッチすることが可能です。<br>2・3・8・9月(ポールST) 4・5・10・11月(青竹) 6・7・12・1月(バランスボール) ※定員18名 |

## ダンス・カルチャープログラム

|              |                                                                                 |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ポルドブラ        | パレエの振り付けや動きを取り入れ、姿勢や体幹を鍛えます。 ※定員20名                                             |
| 初めてラテンエアロ    | ラテンの曲に合わせて簡単なステップで動きます。初めての方から慣れてる方もお気軽にご参加いただけます。 ※定員20名                       |
| パレエエクササイズ    | パレエの動きを取り入れて、脂肪を寄せ付けけない緊張感のある筋肉をつけます。 ※定員15名(電話予約制)                             |
| はじめてパレエ      | パレエの基本的な動きを取り入れて、しなやかな身体を目指していきます。 ※定員15名(電話予約制)                                |
| かんたんジャズダンス   | リズム感を養いながら、正しい姿勢を養い、楽しくダンスします。 ※定員20名                                           |
| フラ           | ハワイアン曲の曲にのせて楽しく踊るレッスンです。裸足でスタジオにいらしてください。 ※定員20名                                |
| ピラティス        | 様々な効果のあるアロマの香りの中で穏やかなインナーマッスルのトレーニングを行います。 ※定員27名(体操場) (電話予約制)                  |
| ピラティス入門      | ピラティスの入門編です。ピラティスの基本を丁寧に繰り返します。 ※定員27名(体操場)                                     |
| パレエストレッチ     | クラシックパレエの動きに基づいたストレッチで関節や筋肉を正しく動かすインナーマッスルを鍛え、基礎代謝をあげて美しくしなやかな身体をつくります。 ※定員20名  |
| 大人からの基礎パレエ   | 大人の今からはじめてみたい方、経験はあるけれど、もう一度基礎から学びたい方のためのレッスンです。 ※定員20名                         |
| ヨガ           | 筋肉の収縮と弛緩の動作の連動動作でしなやかな筋肉を作っていきます。 ※定員27名(体操場)                                   |
| 太極拳基礎8式      | 型を覚えることや片足立ちに自信のない方でも安心して楽しめます。健身・健脳・健脚を目指しましょう。 ※定員20名                         |
| 練功十八法        | 前段(首、肩、腰、足の筋肉をほぐす)後段(関節を緩め内臓の緊張をほぐす)益気功(呼吸を重視したツボ押しマッサージ)の3種類からなる健康づくり体操 ※定員20名 |
| 太極舞          | 太極拳の呼吸法や中国の伝統武術や民族舞踊の要素を取り入れ、中国的な趣きにあふれた音楽に合わせて行う誰もが楽しめるフィットネスエクササイズです。 ※定員20名  |
| 養生ストレッチ      | 様々な器具を使って、誰でも簡単にほぐせる方法で、ストレッチをしています。 ※定員20名                                     |
| 太極拳          | 中国武術の型をもとにゆっくりとした動作で呼吸を整え心と身体を鍛錬していきます。 ※定員20名                                  |
| 週替わりプログラム①・② | 奇数週と偶数週でレッスンの内容を変更入れ替えます。館内掲示板をご確認ください。 ※定員15名                                  |

※スタジオプログラムは定員制となります。定員になり次第、ご参加できません。

※一部レッスンは電話予約となります。館内掲示板またはスタッフまで、お問い合わせください。当日9時より電話予約受付中。