

スタジオプログラム



		月曜日	火曜日	水曜日	第1・3金曜日	第2・4金曜日	土曜日
10:00 土曜は 11:00	テーマ	やさしい ストレッチ	リフレッシュ ヨガ	腰痛予防 クラス	やさしい ストレッチ	体幹 トレーニング	膝痛予防 クラス
	内容	心とからだを やさしくほぐ します。身体 が硬い、不眠・ 冷え症の方に お勧め	ヨガに興味の ある方。どな たでもOK! ココロとカラ ダをほぐしま しょう♪	姿勢を確認し ながらストレ ッチや筋トレ で腰痛を予防 します	心とからだを やさしくほぐ します。身体が 硬い、不眠・冷 え症の方にお 勧め	体幹を鍛える ことで身体の バランスが整 います。ぜひ1 度お試しください	ステップ運動 など上半身と の連動した動 きの中で膝関 節を動かしま す
	時間	35分	35分	40分	35分	40分	40分
11:30 土曜は 12:30~ 13:30	テーマ	肩・腰・膝 トータルケア	HBM★★ (予約制)	リフレッシュ ヨガ	脳トレと 音楽体操	硬いからだを やわらかく	HBM★ (全4回予約制)
	内容	関節可動域を 確認し小さな 動きから少し ずつ体をほぐ していきます 初心者向けで す	筋力トレー ニングを中心 にメリハリポ ディを目指す 、ちょっとハ ードな60分 です ★は難易度	ヨガに興味の ある方。どな たでもOK! ココロとカラ ダをほぐしま しょう♪	脳トレで脳を 鍛えて、音楽 体操で楽しく 身体を動かしま しょう♪	自分のからだ と向き合いな がら楽しくか らだづくりを していきます	今話題の体幹 リセットダイ エットのエク ササイズとマ シントレー ニングを併用 して行います
	時間	50分	60分	35分	45分	40分	60分
13:30 土曜は 14:00	テーマ	脳トレと 音楽体操	ロコモ予防 運動	脳トレと 音楽体操	チューブ de 1, 2, 3	チューブ de 1, 2, 3	ほがらか 読み教室
	内容	脳トレで脳を 鍛えて、音楽 体操で楽しく 身体を動かしま しょう♪	筋力の衰えを 防ぐ運動を楽 しく一緒にし ていきましょ う。	脳トレで脳を 鍛えて、音楽 体操で楽しく 身体を動かしま しょう♪	チューブの使 い方に慣れな がら大きな筋 肉を中心に全 身の筋トレを 行う	チューブの使 い方に慣れな がら大きな筋 肉を中心に全 身の筋トレを 行う	朗読(ほがらか よみ)で楽しみ ながら認知症 や誤嚥を予防 しましょう!
	時間	45分	35分	45分	30分	30分	45分
15:00	テーマ	ロコモ予防 運動	骨粗鬆症予防 クラス	チューブ de 1, 2, 3	ロコモ予防 運動	硬いからだを やわらかく	
	内容	筋力の衰えを 防ぐ運動を楽 しく一緒にし ていきましょ う。	程よく骨に刺 激を与え骨粗 鬆症を予防し ます	チューブの使 い方に慣れな がら大きな筋 肉を中心に全 身の筋トレを 行う	筋力の衰えを 防ぐ運動を楽 しく一緒にし ていきましょ う。	自分のからだ と向き合って 楽しくからだ づくりをして いきます	
	時間	35分	40分	30分	35分	40分	