

スタジオプログラム



こんな健康教室を実施しています！

		月曜日	火曜日	水曜日	第1・3金曜日	第2・4金曜日	土曜日
10:30 土曜は 11:00	テーマ	リフレッシュ ヨガ★★	ステップ& ウォーク★	腰痛予防 ★	ロコモちゃん。 ★	硬いからだを やわらかく★★	ステップ& ウォーク★
	内容	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♪	音楽に合わせて行なう有酸素運動です。リズムに合わせて楽しく動きましょう！	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。	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。	自分のからだ向き合いながら楽しくからだづくりをしていきます。	音楽に合わせて行なう有酸素運動です。リズムに合わせて楽しく動きましょう！
	時間	45分	40分	40分	35分	40分	40分
11:30 土曜は 13:00~ 13:40	テーマ	肩・腰・膝 トータルケア★	HBM★★★★ (予約制)	脳トレと 音楽体操★	チューブ de 1, 2, 3★	やさしい ストレッチ★	硬いからだを やわらかく★★
	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ボディを目指す、ちょっとハードな60分です。	脳トレで脳を鍛えて、歌いながら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肉を使って1.2.3♪	心とからだをやさしくほぐします。からだの硬い不眠、冷え症の方にお勧め。	自分のからだ向き合いながら楽しくからだづくりをしていきます。
	時間	50分	60分	30分	30分	45分	40分
14:00	テーマ	ロコモちゃん。 ★	リフレッシュ ヨガ★★	チューブ de 1, 2, 3★	脳トレと 音楽体操★	美しい姿勢 ★	ほがらか 読み教室★
	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。	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♪	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肉を使って1.2.3♪	脳トレで脳を鍛えて、歌いながら楽しく身体を動かしましょう♪	「美しい姿勢で歩く」ことを目指します。街を軽やかに歩いてみませんか。	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	35分	35分	30分	30分	45分	45分

!! どなたでも !!

★の数は難易度です

1クラス 500円で体験できます！