

スタジオプログラム

		月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日
10:30 土曜は 10:00	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。 ★	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!	腰まわりの筋肉をストレッチや動きの中でほぐし、腰痛を調整していきます。	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。	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!
	担当	中村恭子	中村恭子	中村修	二之形公子	中村恭子
	時間	40分	40分	40分	35分	40分
11:30 土曜は 11:00	テーマ	肩・腰・膝 トータルケア★	HBM★★★★	イベント	脳トレと 音楽体操★	ストレッチ ポール★
	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。	健康講座など	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♪	ストレッチポールの上のり重力を感じながら身体をゆったり動かし、筋肉の緊張をとります
	担当	中村修	齋藤昌子		村田久美子	3N'S
	時間	50分	60分		30分	30分
14:00 土曜は 13:00	テーマ	ロコモちゃん。 ★	チューブ★/ ストレッチポール★	脳トレと 音楽体操★	チューブ de 1, 2, 3★	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。	第1.3週はチューブで!第2.4週はストレッチポールでリラックス♪♪	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♪	自分のからだに向き合いながら楽しくからだづくりをしています。
	担当	二之形公子	3N'S	村田久美子	3N'S	齋藤昌子
	時間	35分	30分	30分	30分	45分
15:30 土曜は 14:00	テーマ		硬いからだを やわらかく★	ステップ& ウォーク★	The筋トレ★★/ ストレッチポール★	ほがらか 読み教室★
	内容		自分のからだに向き合いながら楽しくからだづくりをしています。	音楽に合わせて行なう有酸素運動です。火曜日クラスの初級編です。	第1.3週はThe筋トレで!第2.4週はストレッチポールでリラックスしましょう♪	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。
	担当		齋藤昌子	中村恭子	3N'S	野尻陽子
	時間		45分	40分	30分	45分