



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	肩・腰・膝 トータルケア★	リズムでロコモ ★	腰痛予防 ★	L・B・M★★★	バランス UP!!★
	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。	リズムによって脚筋力アップ！ただの筋トレよりも楽しく刺激を入れられます。	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。	有酸素運動と筋トレを融合させて体を引締めていきます。	骨盤の向きや姿勢、筋肉を整え、立位バランスや動作バランスをUP！
	担当	中村修	二之形公子	中村修	嘉山弥生	二之形／中村修
	時間	50分	30分	40分	30分	30分
11:30 土曜は 11:00	テーマ	脳トレと 音楽体操★	実践！ ウォーキング★★★	イベント	ロコモちゃん。 ★	ストレッチポール ★
	内容	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♪	ジムを飛び出して実際に外を歩きます。脈拍で運動強度を確認し効果的に歩きます。	健康講座など	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。	ストレッチポールの上に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	村田久美子	中村修		二之形公子	中村修
	時間	30分	60分		35分	30分
14:00 土曜は 13:00	テーマ	ストレッチポール ★	チューブ★	脳トレと 音楽体操★	Roop（ループ） エクササイズ★	Roop エクササイズ ペアコンディショニング★
	内容	ストレッチポールの上に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	チューブを使って身体全身を引締めます。初心者向けなので筋トレ苦手な方もOK！	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♪	ヘアゴムを使ってストレッチ・筋トレ・脳活性を行なっていきます。	第 1.3.5 週はペアコンディショニング 第 2.4 週はループエクササイズ！を実施します。
	担当	二之形公子	中村・二之形	村田久美子	嘉山弥生	嘉山／中村修
	時間	30分	30分	30分	30分	30分
15:00 土曜は 13:50	テーマ	Roop エクササイズ	マットで腰痛体操	ストレッチポール ★	脳トレと 音楽体操★	ほがらか 読み教室★
	内容		マットでさまざまな腰痛体操を行ないます。ぜひご参加ください。	ストレッチポールの上に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	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♪	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		中村修	中村恭子	村田久美子	野尻陽子
	時間		40分	30分	30分	60分