



スタジオプログラム



		月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日
9:30 から 10:00 まで	テーマ					
	内容					
	担当					
	時間					
11:40 から 12:00 まで	テーマ	脳トレと 音楽体操★	腰痛予防★	ロコモちゃん。★	ストレッチ ポール★	チェアーステップ ★
	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♪	腰のまわりの筋肉からほぐしていきます。無理のない体操なので皆様のご参加お待ちしております。	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。	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	椅子に座ったままステップ運動♪初心者向けの簡単なエクササイズです。
	担当	村田久美子	中村修	二之形公子	中村修	中村恭子
	時間	20分	20分	20分	20分	20分
14:00 から 14:20 まで	テーマ	リフレッシュ体操★	チューブ★	ストレッチ ポール★	ボディメイク★	
	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。	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!	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	ややきつい程度の有酸素運動と筋トレを組み合わせながら全身を鍛えていきましょう。	
	担当	中村修	中村修・村田美怜	中村恭子	嘉山弥生	
	時間	20分	20分	20分	20分	
16:30 から 16:50 まで	テーマ	リフレッシュヨガ★	ロコモちゃん。★	脳トレと 音楽体操★	Roop (ループ) エクササイズ★	
	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♪	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、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。	
	担当	中村恭子	二之形公子	村田久美子	嘉山弥生	
	時間	20分	20分	20分	20分	