

スタジオプログラム

		月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日
10:00 から 10:30 まで	テーマ	トータルケア★ 中村修	バランスUP!★ 二之形公子	チェアーステップ★ 中村恭子	マットで腰痛体操★ 中村修	やさしい筋トレ★ 3N
	時間	30分	30分	30分	30分	30分
11:40 から 12:10 まで	テーマ	脳トレと 音楽体操★ 村田久美子	腰痛予防★ 中村修	ロコモちゃん。★ 二之形公子	ストレッチ ポール★ 中村修	チェアーステップ★ 中村恭子
	時間	30分	30分	30分	30分	30分
14:00 から 14:30 まで	テーマ	ミステリー レッスン★ 内容は当日の お楽しみ 	チューブ★ 中村修・村田美怜	ストレッチ ポール★ 中村恭子	ボディメイク★ 嘉山弥生	
	時間	30分	30分	30分	30分	
15:00 から 15:30 まで	テーマ	リフレッシュヨガ★ 中村恭子	ロコモちゃん。★ 二之形公子	脳トレと音楽体操★ 村田久美子	Loop(ループ) エクササイズ★ 嘉山弥生	
	時間	30分	30分	30分	30分	
オンライン レッスン 16:00 から 16:30 まで	1週目	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ★	トータルケア★	
	3週目	ポール★	ポール★	中村恭子	中村修	
	5週目	中村恭子	二之形公子			
2週目	2週目	ストレッチ	脳トレ★	リフレッシュ	Loop(ループ)	
	4週目	ポール★	村田久美子	ヨガ★	エクササイズ★	
時間	30分	30分	30分	30分	30分	

脳トレと音楽体操★

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♪

ロコモちゃん。★

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。

やさしい筋トレ★

正しい筋トレのフォームを
みんなでマスターしよう☆

ストレッチポール★

ストレッチポールの上に乗って、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。

トータルケア★

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。

腰痛予防★

腰回りの筋肉をほぐしていきます。
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。

リフレッシュヨガ★

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♪

ストレッチ★

正しくストレッチをすれば効果も絶大!!
皆でストレッチをしよう☆

ボディメイク★

ややきつい程度の有酸素運動
筋トレを組み合わせながら全身を
鍛えていきましょう。

チューブ★

チューブを使って身体全身を引き締めます。
初心者向けなので筋トレが苦手な方も OK!

マットで腰痛体操★

マットで腰痛体操をします。
ぜひご参加下さい。

Loop(ループ)エクササイズ★

ヘアゴムを使ってストレッチ・筋トレ・脳活
性を行っていきます。

バランス UP! ★

身体のバランスを整え
筋肉バランスも立位バランスも UP!UP!

チェアーステップ★

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。