

## スタジオレッスン プログラム説明

レッスン名	時間	内容
-------	----	----

### 脳トレ系

コグニラダー	25分	エクササイズラダーを使って、ステップ運動と、認知トレーニングを組み合わせることで脳への刺激を促します。脳とからだの機能を効果的に向上させましょう。足踏み運動で脚力向上にもなります。
シナプソロジー	20分	脳に五感からの様々な刺激を与え続け、刺激に対して発声や動きを行うことで、脳を活性化させていくプログラムです。“出来ること”を目的とせず、“出来ないこと”に対応する状態をつくり出す事で、脳機能の向上を図ります。

### ストレッチ系

機能回復体操	25分	日常生活ではあまり使われない筋肉を動かして、関節の可動範囲を広げる体操です。縮こまっている筋肉を目覚めさせましょう。
ほぐし	30/40分	小さなボールを使って全身をほぐしていきます。
整える	30分	やさしく筋肉を動かして、関節の可動域を広げ、体のバランスを整えていくストレッチです。
セルフマッサージ	30分	セルフマッサージで頑張っている からだを癒しましょう。
全身ストレッチ	40分	ゆっくりと丁寧に体をほぐし、疲れや緊張を取り除きましょう。
ヨガ呼吸	30分	難しいポーズはしません。深い呼吸を繰り返しながら心地よく体を動かしていきます。
ヨガリラクゼーション	45分	気持ち良いと感じるポーズで、呼吸と身体を整えてリラックスしましょう。

### 筋力アップ系

おなかひっこめ	20/25分	背伸び体操でお腹を引っ込めて、美しい姿勢を保ちましょう。お腹の奥の筋肉をじんわりと刺激して行きます。
貯筋運動	25分	「貯筋運動」のテーマソングをかけながら、下肢、体幹部の筋肉を中心に、筋力運動を行います。
筋力アップ	25分	大きな筋肉を使ってエネルギー消費をアップするエクササイズです。
チェアエクササイズ	25分	椅子を活用してのエクササイズです。リズムに合わせて行ったりもします。
体幹コンディショニング	25/30分	横隔膜をしっかり使って呼吸筋を鍛えながら、いろんな姿勢に対応できる身体づくりをしていきます。

### エアロビクス&ダンス系

リズム ウォーク	20/25分	初心者の方でも気軽に参加できるクラスです。音楽のリズムにのって楽しく踊りましょう。
エアロdeシェイプ	40/45分	走ったり跳ねたりはしません。楽しく踊っていっぱい汗をかきましょう。クールダウンのストレッチもしっかり行います。
歌謡曲ダンス	40分	日本の歌謡曲に振りをつけて楽しく踊るクラスです。2か月ごとに曲を変えて行っています。
太極舞	45分	太極舞(タイチーダンス)は中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプログラム。初めての人や高齢者でも簡単にでき、面白さと運動効果を得ることができます。

※ 身体の痛み等で、教室参加が不安な方は、相談してください。