

## スタジオレッスン プログラム説明

| レッスン名                  | 時間     | 内容                                                                                            |
|------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>脳トレ系</b>            |        |                                                                                               |
| 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。    |
| <b>ストレッチ系</b>          |        |                                                                                               |
| 身体操作体操                 | 25分    | 身体の動かし方のコツをつかんで、日常生活動作をもっと楽にしていける体操です。                                                        |
| ほぐし                    | 40分    | 小さなぼーる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。                                                                   |
| ストレッチ                  | 30/40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。                                                            |
| <b>筋力アップ系</b>          |        |                                                                                               |
| おなかひっこめ                | 20/25分 | 腹筋と背筋を鍛えて腰回りをすっきりさせていくエクササイズです。                                                               |
| 貯筋運動 1、2               | 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。「1 は椅子と立位」、「2 は立位とマット」                            |
| 筋力アップ                  | 25分    | 大きな筋肉を使ってエネルギー消費量を上げていくエクササイズです。                                                              |
| 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います。                                                                |
| 体幹コンディショニング            | 30分    | いろんな姿勢に対応できる為の体幹部に必要な「筋力」、「柔軟性」、「操作」のエクササイズを行います。                                             |
| <b>エアロビクス&amp;ダンス系</b> |        |                                                                                               |
| 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。45分では後半マットで筋コンディショニングも行います。                                  |
| 歌謡曲ダンス                 | 40分    | 歌謡曲に振りをつけて楽しく踊るクラスです。定期的に曲を変えていきます。                                                           |
| 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、御相談ください。