

## 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だす事で、脳機能の向上を図ります。

### ストレッチ系

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。
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。

### 筋力アップ系

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。

### 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。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。