

## 令和元年度運動関係プログラム内容

- ① お腹シェイプ&ボディメンテナンス ※新規プログラム→お腹の上、下、横をまんべんなく引き締めるトレーニングとストレッチを中心とした、全身の筋肉の調子を整えるエクササイズです。
- ② やせる姿勢改善トレーニング ※新規プログラム→体幹トレーニングとストレッチを中心に骨格を正しい位置に整えていきます。
- ③ やせる格闘技系エクササイズ
- ④ ピラティス（骨盤底筋） ※新規プログラム→ピラティスの要素が含まれたエクササイズで、腹筋、殿筋、内転筋群などを鍛えて骨盤底筋群にアプローチしていきます。
- ⑤ コンディショニングピラティス
- ⑥ 骨盤調整ヨガ
- ⑦ Sintex「Tone」背骨統合エクササイズ ※新規プログラム→背骨や動きの質を高めるボディワーク。ゆっくりとした動きを繰り返しながら力みを取り除き、体幹から動けるカラダへ導いていきます。
- ⑧ 美ボディダンス ※新規プログラム→シンプルで簡単なダンスと美ボディエクササイズのぜいたくな内容で、ウエスト周り、二の腕、太もも、お尻と女性の気になる部分を美ボディラインにしていきます。
- ⑨ エンジョイダンス ※新規プログラム→ヒップホップダンスを中心に初めての方でも参加しやすい内容ですすめていくエクササイズです。
- ⑩ リラックスヨガ