

プログラム内容

①健康講話（担当：岩元 水曜日・木曜日 18:00～）

スライドを用いた解説と、身体活動を織り交ぜた楽しい健康講話は、「運動」・「栄養」・「休養」の観点からご自分の健康を見つめ直すきっかけになります。講話だけではなく、実技もふくめた楽しい内容です。

②脳とからだのリフレッシュ体操（担当：山谷 水曜日・木曜日 18:00～）

簡単な軽体操で脳を活性化し、日常生活が楽になる体づくりを目指す機能改善プログラムです。

③ストレッチ（担当：岩元 水曜日・木曜日 18:00～）

全身をバランスよくストレッチさせ、また、ストレッチポールを使用してさらに全身を整えていくプログラムです。

④家庭で出来る自重筋トレ（担当：山谷 水曜日・木曜日 18:00～）

簡単な自分の体重を活かしたエクササイズを行い、日頃のライフスタイルにも取り入れやすいプログラムです。

⑤らくヨガ（担当：山田 水曜日・木曜日 18:00～）

ストレッチ要素の高いポーズで全身を優しく伸ばし、身体の緊張や凝りをほぐして血行を促します。

⑥リラックスヨガ（担当：山田 水曜日・木曜日 18:00～）

誰にでもできるかんたんなヨガのポーズでゆっくりと身体をほぐす気持ちのいいプログラムです。

プログラム内容（つづき）

- ⑦フットコンディショニング（担当：前田 木曜日 18：00～）
「足」からからだをリセットしましょう！がんばらない運動で骨格を正しい位置に整えていきます。リンパコンディショニングを組み合わせた冷えやむくみやすい方におすすめのプログラムです。
- ⑧ビギナーピラティス（担当：服部 水曜日 18：00～）
ピラティスのエクササイズは、怪我や悪い姿勢で起こった筋肉のアンバランスや現代の生活習慣で無意識に動かしている癖を修正し身体を中心を安定させるプログラムです。
- ⑨かんたんリズム体操（担当：池本 水曜日 18：00～）
誰でもむりなく音楽に合わせて動く体操です。健康維持、メタボ解消、シェイプアップに効果的なプログラムです。
- ⑩HIPHOPダンス（担当：大屋 水曜日・木曜日 18：00～）
リズムカルな音楽に合わせ、踊る楽しさを味わう事ができるダンスプログラムです。ダンスクラスがはじめてに方、体力に自身のない方にもおすすめです。
- ⑪ボディリセットヨガ（担当：前田・山田 水曜日・木曜日 18：00～）
全身の筋肉を使いバランス運動や姿勢を整えるヨガのポーズをテンポよく行い、脂肪を燃焼していきます。
- ⑫ラジオガ体操（担当：前田 木曜日 18：00～）
13のヨガのポーズをラジオ体操のように音楽に合わせて行います。誰でもできる、気持ちのいいヨガ体操です。