

## プログラム紹介

No.	プログラム名	内容
1	リフレッシュヨガ	ストレスによる緊張をほぐし、血流促進と歪みの矯正を目的としたヨガプログラムです。
2	骨盤調整ヨガ	骨盤、股関節の周りを動かしながら骨盤を支える筋肉をストレッチし、より快適な心身へと導きます。
3	はじめてピラティス	心と身体をひとつにして、正しい姿勢を身につけていくエクササイズです。
4	疲労回復コンディショニング	筋肉を整え、リンパの流れを促すことで、冷えやむくみを改善し疲労回復につなげていくコンディショニングです。
5	エンジョイダンス	耳慣れた音楽に合わせた楽しい振り付けで行う、ダンス未経験の方でも楽しんでいただけるダンスエクササイズです。
6	機能改善コンディショニング	姿勢や体の動きの機能を高めるためのコンディショニングとトレーニングでケガの予防や身体機能向上を目指します。
7	リフレッシュ体操	全身を無理なく楽しみながら動かしていく有酸素運動と動きやすい身体につなげていくコンディショニングを組み合わせたエクササイズです。
8	敏捷性トレーニング & コンディショニング	誰でもどこでもできるペナルティーボックスというフィットネスツールを使用した敏捷性トレーニングと動きやすい身体につなげていくコンディショニングを組み合わせたエクササイズです。

