



## 【無料スタジオプログラム】

ストレッチ系	時間	強度	内 容
ストレッチ	20~30	★	ゆったりとしたストレッチで身体を目覚めさせるプログラムです
機能改善&疲労回復EX	30	★	ストレッチ・ウェーブリング・太極拳などを用い、筋肉や関節の機能を高め日常生活の向上に向け行うプログラムです
おはようウェーブ	30	★	ウェーブリングを使った、効果的でかんたんなストレッチです
ウェーブストレッチ	30	★	ウェーブリングで伸ばす・ほぐすことにより各関節の動きをスムーズにし身体の疲れを取り除きます
リンパストレッチ	30	★	体を緩め、血行とリンパ、ホルモンをめぐらせていきます
免疫力アップマッサージ	20	★	テニスボールを使って体をほぐします
健康体操系	時間	強度	内 容
骨盤体操	30	★★	骨盤周りをほぐすことで骨盤を正しい位置へ。(いろんな効果がでます)
かんたんヨガ	30~45	★★	かんたんなポーズをしっかりと行い、全身を引き締めます
ひきしめエクササイズ	15	★★	体幹部(腹背部)を意識して運動し、引き締めます
はじめてフラダンス	30	★~★★	はじめての方でもできるフラダンスを行ないます 体幹・骨盤をつかいます
ダンベル&チューブ	30	★★★	ダンベルやチューブを用い、全身の筋肉を動かし身体をひきしめる筋力運動です
青竹エクササイズ	30	★★	足裏から健康に。機能改善エクササイズ 青竹ふみを使います
フローヨガ	30	★★	呼吸に合わせて流れるように体を動かしていくヨガレッスン
有酸素(エアロビクス)系	時間	強度	内 容
リズムでステップ	30	★★★	ステップ台を使い、エアロビクス+下半身を引き締めます ★定員23名(整理券が必要)
ボールでシェイプ	30	★★~★★★	やわらかいボールを使ってシェイプアップをしていきます。
リズムでサーキット	30	★★	簡単なリズム運動の中に筋コンディショニングをおりませた、筋力の維持・向上を目的としたクラスです
らくらくエアロ(初級)	30	★★~★★★	基本のステップを中心とした、初めての方でもお楽しみいただけるエアロビクスです
はじめて・やさしいエアロ	30	★★★~★★★★	簡単な動きで汗をかくエアロビクス
ボクササイズ	30	★★★★	パンチやキックの動きを取り入れた脂肪燃焼プログラム

★の少ないプログラムから始めてみましょう。詳細はスタッフまで。