

★ レッスン案内 ★

※事前予約なしでご参加いただけます

レッスン名	強度	内 容	
のびのびストレッチ	★☆☆	全身の筋肉をゆっくりやさしく伸ばしてリラックス。 普段は伸ばさない筋肉を伸ばしてしなやかな体を目指します。	
腰痛らくらく体操	★☆☆	腰まわりの簡単な筋力トレーニングやストレッチなどを行います。腰痛予防、痛みの軽減を目指します。	
ボールdeリラックス	★☆☆	ストレッチボールを使います。肩甲骨や股関節を自由に動かすことで体の巡りを良くして、肩こりや腰痛の予防を目指します。	
インナーケア	★★☆	体の軸を意識したトレーニングをストレッチを行っていきます。おなか周りを引き締める土台作りを目指します。	
足腰しっかり	★★☆	安定した歩行を支える脚や腰まわりの筋力を強化するプログラムです。何歳になっても自身の足で歩くことと転倒予防を目的とした運動です。	
ヘルスアップ	★★☆	椅子やダンベル・ボールなどの道後を使った全身の機能向上トレーニングです。日常生活に必要な筋力と柔軟性を高めます。	
らくらくボール	★★☆	ミニボール又はバランスボールを使った全身をバランスよく動かす体操です。バランスボールなどのボールを初めて使う方向けのレッスンです。	
らくらくダンベル	★★☆	ダンベルを使用して全身の筋肉に心地よい刺激を与えます。代謝を上げ疲れにくい体を目指すプログラムです。	
ボディメンテナンス	★★☆	身体のバランスを微調整しほぐしていきます。肩こり・腰痛などの不調の出にくい健康な体を目指します。	
よるピラ	★★☆	月曜日夜限定のレッスンです。ストレッチボールを使い、身体をほぐして姿勢を整えるマットでのピラティスレッスンです。	
ボディシェイプ	★★★	筋力アップと脂肪燃焼を同時に行っていくプログラムです。大きな筋肉を効率よく動かすことで短時間で代謝の良い「燃えやすい体」を目指します。	
わくわくボール	★★★	バランスボールの特性を活かした高度なバランス・筋力エクササイズです。集中力を研ぎ澄ましさらに一歩先の動ける体へと挑戦します。	

いきいきあすてらす		基礎体力を身につけたい方や、体力に不安を抱えている方を対象とした体操です。	
椅子貯筋	★☆☆	椅子を用いて優しい筋力トレーニングや体操を行って、安全で楽しく筋肉を貯め続けましょう！	
柔軟体操	★☆☆	普段の生活で縮こまった筋肉を体操しながら伸ばします。椅子やマットを使って動きやすい体作りを目指します。	



・・・マタニティーの方でも参加できるレッスン
事前にお医者さんの許可をもらってから参加して下さい。