★ 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伸ばしてリラックス。 普段は伸ばさない筋肉を伸ばしましょう。	
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。	
ポールdeリラックス	★☆☆	ストレッチポールを使います。肩甲骨や股関節を 自由に動かすことで肩こり、腰痛の予防になります。	
らくらくダンベル	★★☆	ダンベルを使用して全身の筋力アップを目的とした運動を行います。	
インナーケア	★★☆	体幹トレーニングとストレッチをバランスよく行っていきます。 ウエスト引き締めに効果的です。	
足腰しっかり	★★☆	脚や腰まわりの筋力を強化することにより転倒予防を目的とした運動を行います。	
ヘルスアップ	★★☆	イスに座って体を動かしたり、ダンベルやボールなどの道具を使い、筋力トレーニングやストレッチを行います。	
健康体操	★★☆	身体のリフレッシュを目的とした体操です。	
ミニボール体操	★★☆	ミニボールを使った、全身をバランスよく動かす体操です。	
ボディメンテナンス	★★☆	身体をバランスよく、ほぐしていきます。 肩こり改善、腰痛予防、不調改善に効果的です。	
ボディシェイプ	★★★	有酸素運動と筋力トレーニングをバランスよく行っていきます。脂肪燃焼に効果的です。	
わくわくボール	★★★	ボールの丸い形と弾性を利用し、楽しくバランス能力アップや筋力アップのための運動を行います。	

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。