



レッスン内容



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ください。

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ってストレッチを行います。 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。	
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	★★	さまざまな道具を使って筋力トレーニングを行います。	
らくらくヨガ	★★★	基本的なことからスタートするので初めての方でも気軽にご参加頂けます。 ヨガのいろいろなポーズで心と身体のバランスを整えましょう。	

初心者向けレッスン



椅子貯筋	★	椅子を使っ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身体づくりを目指します。	