

# ～レッスン内容紹介～

<b>ストレッチ</b>	マットやストレッチポールを使用し、硬くなった筋肉をほぐします。ウォーミングアップやクールダウンにもおすすめです。身体を温め、関節の動き易さを引き出していくプログラムでどなたでもご参加頂けます。
<b>らくらくエクササイズ</b>	日常生活に必要な筋肉を強化し今よりも軽やかに過ごすことを目的にしたプログラムです。椅子に座っての運動を行い、転倒予防運動、腰や膝の痛み改善運動など運動を行います。シニアの方や初心者におすすめです。
<b>筋コン</b>	ご自身の体重やバランスボールを利用しながら、全身の筋肉を鍛えていきます。ボディラインの引き締まった痩せやすい身体づくりを目指します。関節痛の予防効果も期待できます。
<b>有酸素系エクササイズ</b>	<p>&lt;かんたんウォーク&gt; 音楽リズムに合わせて楽しく身体を動かします。簡単な動作で初心者におすすめです。心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。</p> <p>&lt;リズムウォーク&gt; 音楽のリズムに合わせて全身くまなく動かす60分間のエクササイズです。かんたんウォーク以上に汗をかきたい方、燃焼したい方におすすめです。</p> <p>&lt;かんたんステップ&gt; 音楽のリズムに合わせてステップ台への昇降運動を繰り返します。簡単な動きの繰り返しが多く初心者におすすめです。脂肪燃焼や足腰の強化に効果的です。</p> <p>&lt;ステップエクササイズ&gt; 音楽のリズムに合わせてステップ台への昇降運動を繰り返します。 基本的な動作の組み合わせを楽しみながら、沢山動きたい方におすすめのプログラムです。</p> <p>&lt;パンチでエアロ&gt; ボクシングのパンチ動作と、エアロビクスを合わせたものです。 リズムに合わせて簡単な格闘技系の動きを取り入れたエクササイズです。ストレス発散、脂肪燃焼に効果的です。</p> <p>&lt;かんたんサーキット&gt; ステップ台やゴムバンドなども使い音楽に合わせて簡単な有酸素運動と筋トレを組み合わせる全身を動かします。脂肪燃焼に効果的です。</p>
<b>ボディコンディショニング</b>	<p>&lt;健美ヨーガ&gt; 呼吸を意識しながら、関節の動く範囲を広げるポーズや、筋力を高める動きを行います。しなやかな身のこなしのできる身体づくりを目指します。</p> <p>&lt;骨盤体操&gt; 骨盤まわりをほぐす体操やストレッチなどを行います。歪みを整え、美しくよりきれいで、健康的な身体づくりを目指します。</p> <p>&lt;機能改善エクササイズ&gt; こわばった筋肉をほぐして本来あるべき姿に戻し、日常生活を快適に過ごせる身体づくりを目指します。</p> <p>&lt;バランスエクササイズ&gt; バランスに関わる下肢や体幹に着目したストレッチや簡単なトレーニングを行います。姿勢改善とともにバランス能力の向上を目指します。</p> <p>&lt;肩こり腰痛改善&gt; 肩甲骨周りや腰周りの柔軟性・筋力を向上させ、肩こり腰痛の改善を目指します。</p> <p>&lt;呼吸でスッキリ姿勢改善&gt; より良い呼吸でスッキリ気持ち良く姿勢改善、コアの安定を目指します。</p>

## レッスン参加される皆様へ

- ・当日のレッスン担当または不明な点はお気軽にスタッフまでお問い合わせ下さい。
- ・レッスンは予約制です。次回施設利用時に申し込みください。なお、予約は一日のみとなりますので ご了承ください。(予約した開始時間までに来館されない時は、他の利用者様にお譲りする場合があります。)