

70歳プログラム

■持ち物：運動着・タオル・室内シューズ（シューズマーク参照）・水分補給のための飲み物



★：初心者向け ★★：初級～中級 ★★★：中級～上級

曜日	時間	教室名	強度	定員	回数・料金	内容	開催日
火	9:10~9:50	NEW カラダ・脳活♪	★	15名様	1回 600円	国立長寿医療研究センターが開発したコグニション(認知機能)とエクササイズ(運動)を同時に行う「コグニサイズ」をメインに、楽しくトレーニングしましょう。	4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 7/6,27 5/4 7/13,20 休講
	10:00~11:00	やさしい太極拳	★	10名様		衝撃が極めて少ない全身運動として身体に負担をかけずにどなたでも行うことができます。筋力維持や柔軟性の改善など多くの健康効果が期待できます。	4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,15,22,29 7/6,27 5/4 6/8 休講
	10:00~11:00	バランスコーディネーション	★	20名様		簡単なストレッチや筋カトレーニング、関節ほくしなどを組み合わせ、身体の左右バランス、ゆがみを整えることができるプログラムです。日常生活動作の改善、体調の改善に効果的です。	4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 7/6,27 5/4 7/13,20 休講
	11:15~12:15	エアロ&ストレッチ	★★	15名様		初心者向けのクラスです。エアロビクスの基本的な動作を音楽に合わせて楽しむクラスです。身体を動かした後は、ストレッチボールを使って心と身体をリラックスさせていきます。	
	12:30~13:30	女性のためのリンパコンディショニング	★	12名様		リンパの流れが滞ると「なんだかツライ…」といった状況が続きます。そんなサインを感じたら自分の手を使ってできるセルフトリートメントで心身ともに癒してあげましょう。	
	12:30~13:30	アロマヨーガで股関節を鍛えよう	★	15名様		アロマを焚きながら心をリラックスさせ、下半身や股関節の筋力向上を目指しましょう。	
	13:45~14:45	ベーシックハワイアンフラ	★	15名様		初心者の方でもゆったりと基礎を学べます。簡単な曲を楽しく踊りましょう。	
	19:40~20:25	NEW ザ・サーキットⓄ	★	15名様		自社オリジナルプログラムです。有酸素運動と無酸素運動を効率よく行い、持久力向上、代謝アップを目指します。初心者の方でもご参加いただけるプログラムです。	
水	10:00~11:00	中級エアロ	★★★	10名様	1回 600円	中上級者向けのレッスンです。初心者向けのエアロビクスに慣れてきたら、中級レベルの様々なステップにチャレンジしてみましょう。	4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 7/7,28 5/5 7/14,21 休講
	11:15~12:15	NEW ストレッチボール&ピラティス	★★	18名様		ストレッチボールを用いてピラティスをおこない、心肺機能向上と姿勢・骨盤の歪みを改善していきましょう。	
	12:30~13:30	健康エクササイズ	★	15名様		どなたにもご参加いただけるプログラムです。簡単な有酸素運動と様々なツールを使って筋トレ・ストレッチでからだを整えていきます。	
	13:40~14:40	身体を整えるヨガ	★	18名様		心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。ヨガで自律神経を“整え”骨盤の歪みを“整え”メンタルを“整え”ましょう。	
	19:30~20:30	ストレッチ&ピラティス	★	15名様		体力・筋力に自信のない方にオススメのプログラム。ストレッチをして身体をほぐし、体幹を鍛え歪みのない正しい姿勢を身に付けましょう。	
	20:45~21:30	NEW 初中級エアロ	★★	15名様		ローインパクト中心の初中級者向けクラスです。エアロビクスの動きを楽しみましょう。	
木	9:30~11:00	大人卓球 事前申込制	★★	20名様	1回 600円	それぞれのレベルから技術向上を目指し、練習・ゲームを通じて着実にステップアップしていきましょう！ 初級・中級者向け。	4/1,8,15,22 5/6,13,20 6/3,10,17,24 7/1,8,15,29 4/29 5/27 7/22 休講
	9:15~10:00	太極舞	★	15名様		中国の伝統武術や舞踊の要素を取り入れた老若男女楽しめるエクササイズです。	4/1,8,15,22 5/6,13,20,27 6/3,10,17,24 7/1,8,29 4/29 7/15,22 休講
	10:15~11:00	ZUMBA	★	15名様		ZUMBAってご存じですか？！ウエストのくびれやシェイプアップ効果が抜群です。楽しく簡単エクササイズでくびれをGETしましょう。	
	11:10~12:10	ヘルケア	★★★	18名様		骨格筋量と筋機能低下を予防し、一生動けるカラダをつくりましょう。	
	12:20~13:20	DISCO WORLD	★★	15名様		70年代後半～90年代に一世風靡したディスコサウンドの定番ステップをフィットネス風にアレンジしたエクササイズです。新鮮な感覚でお楽しみください。	
	13:35~14:35	身体を整えるヨガ	★	18名様		心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。ヨガで自律神経を“整え”骨盤の歪みを“整え”メンタルを“整え”ましょう。	
	14:45~15:45	大人バレエストレッチ	★	15名様		美しい姿勢としなやかな筋肉で人々を魅了するバレリーナは、まさに美しいボディの根本といえます。ただ筋肉を伸ばすだけでなく、バレエの要素を取り入れたストレッチにより効果をさらに高めることができます。	
	19:30~20:30	タイ式ヨガ・ルーシーダットン	★★	18名様		ルーシー「仙人」、ダットン「自己整体」の意味を持ちます。さまざまなポーズを楽しみながら疲労した体をほぐし、気持ちの良い時間を過ごしましょう。	
	20:45~21:45	ハワイアンフラ 事前申込制	★★	15名様		心地よいハワイアンミュージックは癒しとリラックス効果があり、踊りを楽しみながら有酸素運動を行うことができます。	
金	9:50~10:50	ハワイアンフラ 事前申込制	★★	15名様	1回 600円	素敵なハワイの曲にのって、フラガール気分ですっきりしましょう。年齢を問わず楽しめます。	4/2,9,16,23,30 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25 7/2,9,30 7/16,23 休講
	11:00~12:00	アロマヨーガ	★	15名様		アロマを使って免疫力を高めウイルスに負けない体をつくりましょう。体と心の不調を緩和するヨガです。	
	12:10~13:10	ストレッチヨガ	★	18名様		呼吸とポーズを合わせることで血流やリンパの流れを促し、ゆったり&リラックスしながらストレッチしていきます。	
	19:45~20:30	STRONG Nation	★★	15名様		高強度テンボトレーニング。スクワット等の自重を使った筋トレと息を弾ませる動作を音に合わせてながらミックスし、効率的に体の変化を促します。強度は身体に合わせて選んでいただけるので初心者でもご参加いただけます。	
	20:45~21:45	身体を整えるヨガ	★	18名様		心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。ヨガで自律神経を“整え”骨盤の歪みを“整え”メンタルを“整え”ましょう。	
土	10:00~11:00	身体を整えるヨガ	★	18名様	1回 600円	心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。ヨガで自律神経を“整え”骨盤の歪みを“整え”メンタルを“整え”ましょう。	4/3,10,17,24 5/1,8,15,29 6/5,12,19 7/10 5/22 6/26 7/3,17,24,31 休講

※7/13~21はデンマーク合宿のため教室開催有無が変動する場合がございます。