

スタジオプログラムのご紹介

2021年1月

プログラム名	開始時間	運動強度	インストラクター	内容
お腹スッキリ教室 ※1/14(木)スタート	第2・4月曜日 13:30~14:15	★★	体育指導員	1月限定(3日間)の健康サポート第1弾は「お腹スッキリ教室」！ 年末年始はイベントが多く、つい食べ過ぎてしまいがちです。早めの取り掛かりで脂肪を燃やし、寒さで凝り固まった身体をほぐして“楽”な身体を手に入れましょう！
	第2・4木曜日 14:30~15:15			
やさしい健康体操	月曜日 14:30~15:15	★	入江 潤 	無理なく緩やかに身体を動かす体操です。誰でもできる軽い運動、簡単な動きでスッキリ！一緒に楽しい時間を過ごしましょう！
エイジング美エクササイズ ~美しい姿勢づくり~	水曜日 13:30~14:15	★	まどか 	ゆったり、ゆっくり動く事で身体感覚アップ！ ヨガやピラティス、バレエなどの動きにもつながる美容エクササイズ。 簡単な動きで機能改善、姿勢改善を目指します！
背骨コンディショニング ~膝・腰痛予防・改善~	水曜日 14:30~15:15	★		背骨の歪みを正し、身体をラクにするための体操。 腰・膝痛・肩こりなど効果的！ (楽になったとの声続出です！！) ※参加される方は少し長めのタオルかマフラータオルをご持参ください。
ヨガ教室	木曜日 13:30~14:15	★	あすみ 	初心者の方大歓迎♪ ゆっくりとした動作で誰でも無理なく行えます。 気持ちよく身体をのびし心身ともにリラックス&リフレッシュしましょう♪
かんたんエアロ	金曜日 13:30~14:15	★★	さゆり 	初心者の方でも安心！ 簡単なステップで楽しく運動しましょう♪ 持久力アップ・脂肪燃焼に効果的です！

★…らくらく体操 ★★…はつらつ体操 ★★★…ガッツリ体操

※ ★印は、運動強度ですので参考にしてください。