

# スタジオプログラム

		月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日
10:00 から 10:30 まで	テーマ	トータルケア★ 中村修	バランスUP!★ 二之形公子	チェアーステップ★ 中村恭子	マットで腰痛体操★ 中村修	やさしい筋トレ★ 3N
	時間	30分	30分	30分	30分	30分
11:40 から 12:10 まで	テーマ	脳トレと 音楽体操★ 村田久美子	腰痛予防★ 中村修	ロコモちゃん。★ 二之形公子	ストレッチ ポール★ 中村修	チェアーステップ★ 中村恭子
	時間	30分	30分	30分	30分	30分
14:00 から 14:30 まで	テーマ	ボディメイク★ 嘉山弥生	チューブ★ 中村修・村田美怜	ストレッチ ポール★ 中村恭子	ボディメイク★ 嘉山弥生	
	時間	30分	30分	30分	30分	
15:00 から 15:30 まで	テーマ	リフレッシュヨガ★ 中村恭子	ロコモちゃん。★ 二之形公子	脳トレと音楽体操★ 村田久美子	からだほどき★ (ループ) 嘉山弥生	
	時間	30分	30分	30分	30分	
オンライン レッスン 16:00 から 16:30 まで	1週目	膝痛予防★ 中村修	やさしい筋トレ★ 二之形公子	チューブ★ 中村恭子	トータルケア★ 中村修	
	3週目	中村修	二之形公子	中村恭子	中村修	
	5週目	村田美怜	村田美怜	村田美怜	中村修	
2週目 4週目	2週目	肩こり予防★ 中村修	脳トレ★ 村田久美子	リフレッシュ ヨガ★ 中村恭子	からだほどき★ (ループ) 嘉山弥生	
	4週目	村田美怜	村田久美子	中村恭子	嘉山弥生	
時間	30分	30分	30分	30分	30分	

### 脳トレと音楽体操★

脳トレで脳を鍛えて、歌いながら楽しく身体を動かしましょう♪

### ロコモちゃん。★

筋力の衰えを防ぐ運動を楽しく一緒にしていきましょう。

### やさしい筋トレ★

正しい筋トレのフォームをみんなでマスターしよう☆

### ストレッチポール★

ストレッチポールの上に乗って、重力を感じながら身体をゆったり動かし筋肉の緊張をとります。

### トータルケア★

関節可動域を確認し小さな動きから少しずつ体をほぐしていきます。初心者向けです。

### 腰痛予防★

腰回りの筋肉をほぐしていきます。無理のない体操なので皆さんのご参加お待ちしております。

### リフレッシュヨガ★

ヨガに興味のある方。どなたでもOK！ココロとカラダをほぐしましょう♪

### ストレッチ★

正しくストレッチをすれば効果も絶大！！皆でストレッチをしよう☆

### ボディメイク★

ややきつい程度の有酸素運動筋トレを組み合わせながら全身を鍛えていきましょう。

### チューブ★

チューブを使って身体全身を引き締めます。初心者向けなので筋トレが苦手な方もOK！

### マットで腰痛体操★

マットで腰痛体操をします。ぜひご参加下さい。

### Loop(ループ)エクササイズ★

ヘアゴムを使ってストレッチ・筋トレ・脳活性を行っていきます。

### バランス UP! ★

身体のバランスを整え筋肉バランスも立位バランスも UP!UP!

### チェアーステップ★

椅子に座ったままステップ運動♪初心者向けの簡単なエクササイズです。