



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	ひめトレ★ 二之形公子	身体のゆがみケア★ 村田美怜	マットで腰痛体操★ 中村修	やさしい筋トレ★ 二之形公子 村田美怜
	時間	30分	30分	30分	30分	30分
11:40 から 12:10 まで	テーマ	ストレッチ ポール★ 中村修	腰痛予防★ 中村修	ロコモちゃん。★ 二之形公子	ボディメイク★ 嘉山弥生	マットで腰痛体操★ 中村修
	時間	30分	30分	30分	30分	30分
14:00 から 14:30 まで	テーマ	脳トレと 音楽体操★ 村田久美子	チューブ★ 村田美怜	ニコニコ ウォーキング★ 池本有希子	からだほどき★ (ループ) 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	身体のゆがみケア★ 村田美怜	ロコモちゃん。★ 二之形公子	脳トレと 音楽体操★ 村田久美子	トータルケア★ 中村修	
	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 3週目 5週目	トータルケア★ 中村修	チューブ★ (上半身) 村田美怜		ひめトレ★ 二之形公子	
	2週目 4週目	トータルケア★ 中村修	チューブ★ (下半身) 村田美怜		からだほどき★ (ループ) 嘉山弥生	
	時間	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♪

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。

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☆

ニコニコウォーキング★

ウォーキングを中心とした軽い有酸素運動です。全身を使って楽しみましょう♪

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。

トータルケア★

小さな動きを繰り返し、少しずつ体をほぐしていきます。初心者向けです。

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！

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様のご参加
お待ちしております。

からだほどき(Loop 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。

身体のゆがみケア★

腹部・腰部の筋肉に着目し、腹圧を意識したトレーニングで“ゆがみ”を調整していきます。冷え性やぽっこりお腹が気になる方にもオススメです☆

ひめトレ★

ひめトレって何！？
骨盤底筋群にアプローチをして気になる
“アレ”も改善！まずは参加してみよう！！

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。