



# スタジオプログラム



		月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日
9:45 から 10:15 まで	テーマ	セルフストレッチ 服部修平		ストレッチポール ペルコン/ソラコン 二之形公子		
		30分		30分		
10:45 から 11:15 まで	テーマ	トータルケア 中村修	ひめトレ 二之形公子	筋トレ&リラックス 中村修	マットで腰痛体操 中村修	やさしい筋トレ 服部修平
	時間	30分	30分	30分	30分	30分
11:45 から 12:15 まで	テーマ	ストレッチポール 中村修	ロコモちゃん。 二之形公子	脳トレと 音楽体操 村田久美子	チューブ 服部修平	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 服部修平	ニコニコ ウォーキング 池本有希子	ひめトレ 二之形公子	
	時間	30分	30分	30分	30分	
15:00 から 15:30 まで	テーマ	チェア エクササイズ 池本有希子	トータルケア 中村修	ロコモちゃん。 二之形公子	ストレッチポール 服部修平	
	時間	30分	30分	30分	30分	
オンライン 16:00 から 16:30 まで	テーマ	伸び伸びストレッチ 二之形公子	膝ケア 服部修平	チューブ 服部修平	ひめトレ (1.3.5) トータルケア (2.4)	
	時間	30分	30分	30分	30分	
17:00 から 17:30 まで	テーマ		ストレッチポール ペルコン/ソラコン 中村修		伸び伸びストレッチ 二之形公子	
	時間		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。

## 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！！

## やさしい筋トレ

低～中強度の筋トレを行います。  
程よい疲労感で身体がスッキリします！

## 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！

## チェアエクササイズ

イスに座ったままリズムにのって身体  
を楽しく動かします。初心者の方も安心  
して参加できます。

## 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。

## ペルコン/ソラコン

ペルコン/骨盤に特化したEX  
ソラコン/胸郭に特化したEX

## 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。

## 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。

## セルフストレッチ

セルフモニタリングを行うことで  
身体の変化を感じましょう

## 伸び伸びストレッチ

筋を伸ばして可動域を高める柔軟体操  
です。力を抜いてリラックスできます。

## 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♪

ご予約はこちらから  
電話：046-845-6103

