



2 February

レッスン内容 紹介



レッスン名	強度	内容
【リラクゼーション】		
ゆったりヨガ	★	やさしいヨガの動きと呼吸法をおこないます！
椅子ストレッチ	★	椅子に座ってストレッチ！
ウェーブストレッチ	★	ウェーブリングを使ってストレッチ！
ころころストレッチ	★	フォームローラーを使ってストレッチ！
ヨガ	★★	ヨガの世界をご堪能あれ！人気のクラスです。
膝痛予防ストレッチ	★	膝の痛み予防を目的としたストレッチを 椅子 でおこないます！
腰痛予防ストレッチ	★	腰の痛み予防を目的としたストレッチを マット でおこないます！
肩こり予防ストレッチ	★	肩こり改善を目的としたストレッチを 椅子 でおこないます！
【エクササイズ】		
肩 & 背中スッキリエクササイズ	★～★★	ストレッチと簡単なエクササイズで肩こり予防 & 背中スッキリ効果(椅子)
腰痛予防 & 腸活エクササイズ	★～★★	ストレッチと簡単なエクササイズで腰痛予防 & 腸を活性化(マット)
健脚エクササイズ	★～★★	ストレッチと簡単なエクササイズで膝痛予防 & 健脚作り(マット)
【有酸素運動】		
リズムボール	★★	バランスボールを使ってエアロビクス運動♪
踏み台昇降	★★	ステップ台を昇り降りするエアロビクス運動♪
カーディオシェイブ	★★	音楽に合わせてエアロビクス運動をおこないます♪
ステップ & トレ	★～★★	ステップ台を使った有酸素運動と軽い筋トレをおこないます♪
【筋力トレーニング】		
みんなでマシントレ	★★	トレーニングマシンで丁寧に身体を鍛えましょう！
【有酸素運動 + 筋力トレーニング】		
ACTNOW(アクトナウ)	★～★★★★	短時間でカロリーを消費したい方、お待ちしております♪
【その他】		
NABEササイズ	★★	月にテーマや内容を変えてトレーニング！ 椅子 を使用

