

1月29日(水)～2月19日(水)特別プログラム

無料教室特別プログラム

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
フレイル予防体操	椅子に座って出来るフレイル予防となるストレッチや筋力トレーニングを行います。フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態のことで「虚弱」の意味があります。	15分	16歳以上	20人	★
ラジオ体操+α	誰もが知っているラジオ体操第一に加えて、ストレッチなども+α。全身を動かして、スッキリほぐしていきます。朝から動いて1日を元気にスタートしましょう。	15分	16歳以上	20人	★
姿勢改善体操	肋骨周りや骨盤周りの柔軟性を高め、骨盤底筋群など姿勢保持に必要な筋肉を活性化させていきます。腰痛や尿漏れ予防にもオススメです。	15分	16歳以上	20人	★
脳トレ体操	見る・聞くとといった感覚、考える・記憶する・計算するといった認知機能、それらに加えて声を出す・身体を動かすといった身体活動を行うことで脳を活性化していきます。	15分	16歳以上	20人	★

1回型有料教室特別プログラム

参加費 ￥650

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
体幹づくり ローラーピラティス 担当：木村	ストレッチポールを使ったピラティスです。体幹づくりは姿勢や体のバランスが良くなるだけではなく脂肪燃焼にも役立ちます。スイマーの方も体幹づくりで泳力向上を目指しましょう。	50分	16歳以上	20人	★
いすヨガ 担当：八重樫	椅子を活用したヨガです。身体への負担が比較的少なく、無理のない範囲で出来るので床やマットでの運動が難しい方や、体力や柔軟性に自信がない方にもオススメです。	50分	16歳以上	20人	★
シェイプエアロライト 担当：児玉	楽しい音楽に乗りながら、気分を上げて全身を動かして体にまとわりついた脂肪を燃焼しましょう！いつもアクアビクスにご参加の方もぜひご参加ください！	50分	16歳以上	20人	★★

※各教室の曜日や時間は1/29～2/19スタジオレッスンプログラムをご確認ください。