

プログラム内容

レッスン名	内容	強度 (★~★★)
ストレッチ	ストレッチで心身をリフレッシュさせるクラス	★
肩・腰スッキリ	ストレッチポールを使い身体をリセットさせることで効果を体感することができます。	★
FUMIFUMI (SLACK RAILS)	脚の裏を刺激しながら、バランス力・体幹力・集中力アップを目的とするクラス。	★
太極拳	中国の武術。 ゆっくりとした無理のない動きで健康維持を測るクラス。	★
ペルヴィス®ワーク	簡単な動きで骨盤を中心に全身を自力で調整する力を身につけるクラスです。	★
ルーシーダットン	タイに古くから伝わる健康法。簡単なポーズが多い為、身体が硬い人でも安全・安心に取り組めます。	★
ヨガ	忙しい日々を忘れ、やさしいポーズを取りながら呼吸を整え瞑想の世界で心身共にリラックスするクラス	★
チェアエクササイズ	椅子に座ってできる膝や足に負担が少ない運動です。 椅子が身体を支えるため、立位では動かしにくい筋肉まで動かせます。	★
筋力コンディショニング&ストレッチ	日常生活で使う筋力の為の体幹を中心としたトレーニングとけが防止の為のストレッチを行うクラス	★
ピラティス	身体の奥の筋肉（深層筋）を使って体幹を整え、正しい姿勢にするクラスです。	★★

※コロナウイルス感染症対策と致しまして、トレーニング室内の人数制限を30名程度としています。

- ・運動前後はストレッチや水分補給等しっかり行い、怪我等十分に気お付けてください。
- ・レッスン中は周りの方と間隔を空け、会話等は控えて参加ください。