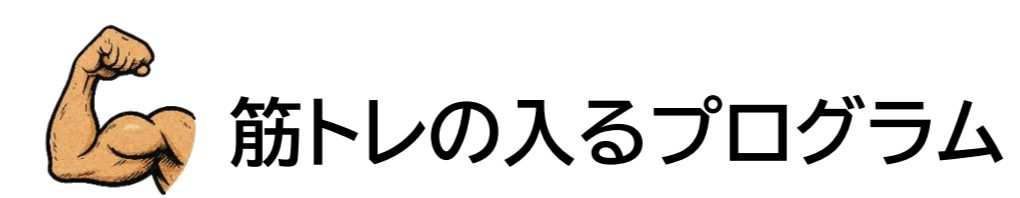


# < がやがや館 運動室 プログラム内容 >



種別	教室名	時間	強度	定員	内容	
身体機能向上系	ピラティス【金・日】	60分	★★	30名	呼吸や深層部の筋肉を意識して体を動かします。ボディラインを引き締めたい方におすすめです。	
	セルフケアエクササイズ	60分	★★	30名	ストレッチや筋トレ、マッサージを組み合わせた体のケアを行うクラスです。 <b>長いタオルをご持参ください。</b>	
	コアコンディショニング	60分	★★	30名	体幹部を中心にストレッチやトレーニングで肩甲骨や骨盤の動きを改善・調整し、からだの軸の安定性を高めます。	
	太極拳	60分	★★	30名	基礎代謝を上げる気功の動きや太極拳の基本動作の歩型・手型を行います。心肺機能を高め、自然な呼吸で自律神経が整う効果があります。 <b>(底の薄い靴が望ましい)</b>	
	貯筋トレーニング	60分	★★★★	30名	健康で丈夫な体づくりを目的とした運動を行います。体力・筋力・バランス力を向上させたい方、体力をつけたい方、運動不足気味と感ずる方におすすめです。	
	グッドライフ フィットネス	60分	★★★★★	30名	筋力や心肺機能を高める為の運動を行います。毎日を健康でパワフルに過ごしたい方におすすめです。	
脂肪燃焼・ダンス系	かんたんエアロ【月・木】	45分	★★	30名	基本ステップをマスターしながら、シンプルな動きで構成していきます。初めての方におすすめです。	
	ズンバゴールド	45分	★★	30名	どなたでも楽しめるようシンプルかつ低い強度で構成された、ズンバのプログラムです。 <b>(陽気な音楽に合わせたダンス&amp;フィットネス)</b>	
	サルサエクササイズ	60分	★★	30名	サルサダンスの基本のボディムーブメントでステップを構成していきます。ラテン音楽に合わせて体を動かしストレス解消や健康増進を目指します。	
	キックシェイプ	60分	★★★★	30名	音楽に合わせてパンチやキック動作を行います。脂肪燃焼・ストレス解消におすすめです。	
	チアフルダンスエアロ	60分	★★★★	30名	ダンス要素を取り入れたステップや振付で全身を動かします。とにかく愉快地踊りたい方や記憶力を高めたい方にもおすすめです。	
	パワーUPスリム	60分	★★★★	30名	簡単なエアロビクスやステップ、筋力トレーニングなどを行い脂肪燃焼とボディラインの引き締めを目指します。	
	中級エアロ	45分	★★★★★	30名	エアロビクスの基本ステップをベースに応用を加え、音楽に合わせて楽しく全身を動かします。 <b>(中上級者向け)</b>	
	カーディオFキックボクシング	60分	★★★★★	30名	有酸素運動と格闘技の動作を融合したエクササイズです。ストレス解消に加え、脂肪燃焼効果が期待できます。	
シニア向け	フレイル予防体操【火・木】	60分	★	30名	フレイル予防を目的とした、簡単な筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。運動習慣をつけたい方におすすめです。 <b>フレイルとは健常な状態から要介護になる中間地点をさします。</b>	
	ルンルンチェアビクス	60分	★	30名	イスに座った状態で音楽に合わせて体を動かします。初めての方や体力に自信のない方でも楽しく行うことができます。	
	肩こり腰痛改善ストレッチ	60分	★	30名	肩こり、腰痛を改善するためのストレッチや筋力トレーニングなどを行います。痛みの予防・解消をしたい方におすすめです。 <b>長いタオルをご持参ください。</b>	
	やさしい太極拳	60分	★	30名	「太極拳」クラスよりも優しい内容で、初めての方でも安心してご参加いただけます。全身の筋肉や関節を動かしていくことで、足腰が丈夫になります。 <b>(底の薄い靴が望ましい)</b>	
	足腰元気体操	60分	★★	30名	転倒予防を目的とした筋力、体力、バランス力などの向上を目指します。	
	はつらつ養生体操	60分	★★	30名	日常に必要なバランス能力や筋力、柔軟性を向上させる体操、認知機能を向上するための脳トレなどを行います。動いて伸ばそう健康寿命！	
	からだ快適エクササイズ	60分	★★	30名	関節の可動域や安定性を高めるストレッチ・筋トレを行い、正しい体の動かし方を習得し、快適な日常生活を目指します。Kayaメソッド® <b>長いタオルをご持参ください。</b>	
	姿勢改善ピラティス	60分	★★	30名	インナーマッスルを感じながら動き、体のバランスを整えます。しなやかな筋肉、美しい立ち姿勢を目指します。	
リラックス系	疲労回復ヨガ	60分	★	30名	自律神経を整える耳ほぐしや、体幹ストレッチを行い血行促進することで心身の疲労回復を促します。	
	リンパストレッチ	60分	★	30名	身体をほぐし、呼吸・ストレッチでリンパの巡りを良くし、動くことが気持ちよくなる体づくりをしていきます。Kayaメソッド® <b>長いタオルをご持参ください。</b>	
	楽しく動くヨガ	60分	★★	30名	基本のポーズと呼吸法を中心に立位での動作や連動した動きで全身を使い、心身ともにリフレッシュできるクラスです。	
特別プログラム	はじめてのフラダンス	45分	★	30名	ハワイの美しい音楽に合わせて、フラダンスの基礎をゆっくり学ぶことができます。ダンス経験がなくてもOK！ <b>事前申込みが必要です。</b>	
	フラダンス<中上級クラス>	60分	★★★★	30名	本格的なフラダンスを学びたい方向けのクラスとなります。経験豊富な方、ステップアップを目指す方におススメです。 <b>事前申込みが必要です。</b>	