

# スタジオプログラム紹介

2022.06～

☆☆☆☆☆ とても楽  
 ☆☆☆☆☆ 楽  
 ☆☆☆☆☆ ふつう (かるく汗ばむ)  
 ☆☆☆☆☆ ややきつい  
 ☆☆☆☆☆ きつい

プログラム名	担当	ジャンル	強度	内容
エアロ&体幹 (日) 09:30～ <b>室内</b> <b>シューズ</b>	藤田(恵) (ふじた)	有酸素運動	☆☆☆☆☆	前半はシンプルなエアロビクスで楽しく身体を動かします。脂肪燃焼やストレス発散に！後半はマットで体幹を強化します。
ステップ&体幹 (日) 09:30～ <b>室内</b> <b>シューズ</b>	藤田(恵) (ふじた)	有酸素運動	☆☆☆☆☆	前半はステップ台を使って踏み台昇降。台の高さで強度の調整ができるので初めてでも安心です。後半はマットで体幹を強化します。
ストレッチ&体幹 (日) 09:30～	藤田(恵) (ふじた)	ストレッチ系	☆☆☆☆☆	前半にマットで体幹の強化。後半はゆっくりストレッチで全身をほぐします。
ボディメンテナンス体操 (月) 14:30～	佐藤 (さとう)	ストレッチ系	☆☆☆☆☆	健康増進、維持体操です。足裏のマッサージのような動きから始め、ストレッチをし、関節、身体全体を動かしていきます。目を閉じて自律神経調整トレーニング(リラックス)をして終わります。
フィットネスフラ (土) 11:00～	佐藤 (さとう)	ダンス系	☆☆☆☆☆	エクササイズとして行うフラです。基本のステップにハンドモーション(手の動きで言葉を表す)を加え、曲に合わせて全身を動かしていきます。
モーニングヨガ (月) 09:30～	三谷 (みたに)	ヨガ	☆☆☆☆☆	1日を元気にスタートするために全身をしっかりと動かすポーズを多く取り入れたヨガ。初心者OK。朝の体のこわばりをほぐし、呼吸をしっかり巡らせることを目指します。
夜のリラックスヨガ (火) 19:30～	三谷 (みたに)	ヨガ	☆☆☆☆☆	1日の疲れがとれるよう全身を丁寧に動かす誰にでもできる簡単なヨガ。立位ポーズと仰向けや座位ポーズを組み合わせ体の緊張をほぐしたあと、呼吸法で自律神経を整えよい睡眠につなげます。
しゃっきりポール・肩 (木) 14:30～	七島 (ななしま)	ストレッチ系	☆☆☆☆☆	前半はストレッチが中心。後半はフォームローラー(筒状の道具)に仰向けとなって、全身をほぐしていきます。特に肩周りの動きを中心に行います。
しゃっきりポール・脚 (木) 14:30～	七島 (ななしま)	ストレッチ系	☆☆☆☆☆	前半はストレッチが中心。後半はフォームローラー(筒状の道具)に仰向けとなって、全身をほぐしていきます。特に股関節の動きを中心に行います。ちょこっとお腹トレ。
ステップ&体幹 (木) 19:30～ <b>室内</b> <b>シューズ</b>	平沢 (ひらさわ)	有酸素運動	☆☆☆☆☆	前半はステップ台を使って全身運動。台の高さで強度の調整ができるので初めての方でも安心です。後半はマットで体幹エクササイズです。
エアロ&体幹 (木) 19:30～ <b>室内</b> <b>シューズ</b>	平沢 (ひらさわ)	有酸素運動	☆☆☆☆☆	前半はリズムにのってストレス発散。後半はフォームローラー、ストレッチで身体をほぐします。

プログラム名	担当	ジャンル	強度	内容
軸トレ (火) 14:30～	水本 (みずもと)	筋トレ	★★★★☆	体幹トレーニングを軸に 全身をトレーニングしていきます。
セルフ整体 (金) 14:30～	水本 (みずもと)	リラックス	★★★★☆	自分の手や足を使った整体、ストレッチで 肩や腰回りをほぐしていきます
ソフト筋トレ (水) 14:30～	フジタ	筋トレ	★★★★☆	音楽に合わせてセラバンドや自体重を使って、筋肉を 動かしていきます。運動習慣から離れてしまった 方、筋トレ初心者の方にオススメです。
ベーシックフィットネス (金) 09:30～	菅 (かん)	筋トレ	★★★★☆	スクワット、腹筋、骨盤周りの筋肉など基本の種目 をベースとしたレッスンです。これから運動を始めて みようと思う方、基礎を再確認したい方などぜひ！
ゆったりフィットネス (土) 14:30～	菅 (かん)	ストレッチ系	★★★★☆	ゆったりとした音楽の中でストレッチを行います。ス トレッチは肩周り、腰周りを中心にゆっくり、ほぐして いきます。
歪み修整体操 (日) 14:30～	小野口 (おのぐち)	体操系	★★★★☆	ほぐし体操のあと、メインメニューで歪みの修正を 行なっていきます。最後には自体重筋トレも行いま す。