

時間割表(R6.1月～)

	月	火	水	木	金	土
9:15~	※2パーソナル レッスン	腰痛対策	足腰強化	※2パーソナル レッスン	生活習慣病 対策	膝痛対策
10:15~	生活習慣病 対策	姿勢改善	生活習慣病 対策	膝痛対策	ロコモ対策	シェイプ アップ
11:15~	足腰強化	生活習慣病 対策	姿勢改善	姿勢改善	腰痛対策	足腰強化
13:15~	腰痛対策	カラダ調整	ロコモ対策	生活習慣病 対策	足腰強化	生活習慣病 対策
14:15~	生活習慣病 対策	股関節痛 対策	生活習慣病 対策	カラダ調整	生活習慣病 対策	姿勢改善
15:15~	膝痛対策	生活習慣病 対策	腰痛対策	生活習慣病 対策	膝痛対策	生活習慣病 対策
16:15~	腰痛対策	シェイプ アップ	生活習慣病 対策	腰痛対策	※2パーソナル レッスン	※1相談会/ ※2パーソナル レッスン
17:15~	×	×	×	×	×	×

※1 一般の方向けの無料相談会となります。 ※2 完全予約制(30分/60分)のクラスとなります。

プログラム紹介(R6.1月～)

	運動強度★ 加圧推奨☆	内容	定員
生活習慣病 対策	★★ ☆☆☆	高血圧、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病の予防・改善を目的とした教室です。有酸素運動、筋力トレーニングをまんべんなく行い改善を目指します。また体力・筋力アップで動きやすい体をつくります。	5名 (+振替枠1名)
シェイプアップ	★★★★ ☆☆	体の引き締めを目的とした教室です。有酸素運動、筋力トレーニングにて体全身を動かしメリハリのある体をつくります。	5名 (+振替枠1名)
カラダ調整		ポールやボールを使用し疲労やコリなどの体の不調を整え、また体幹周りを鍛えることで疲れにくい体を目指す教室です。	5名 (+振替枠1名)
姿勢改善		猫背、反り腰といった姿勢からくる体の疲れや痛みの改善、姿勢の改善を目的とした教室です。	5名 (+振替枠1名)
足腰強化	☆	いくつになっても元気にどこまでも出かけられる足腰を目指す教室です。「柔軟性」を高めるストレッチ、「歩行力」「バランス力」を高める筋力トレーニング、「身のこなし」「認知機能」を高めるラダートレーニングを行います。「対策教室」より運動負荷が高めの教室となります。	5名 (+振替枠1名)
膝痛対策		イスに座って膝痛の予防・改善を目的とした教室です。ストレッチなどで膝の動きをよくし、筋力トレーニングで太もも、お尻周りを鍛えます。	5名 (+振替枠1名)
腰痛対策		マットを使って腰痛の予防・改善を目的とした教室です。ストレッチで腰回りやお尻周りをほぐし、筋力トレーニングで体幹周りを鍛えます。	5名 (+振替枠1名)
股関節痛対策		マットを使って股関節痛の予防・改善を目的とした教室です。ストレッチなどで股関節の動きをよくし、筋力トレーニングでお尻・体幹を鍛えます。	5名 (+振替枠1名)
ロコモ対策		運動器症候群(転倒、寝たきり、尿失禁)・認知症の予防を目的とした教室です。イスでの運動になります。お体に不安のある方やご高齢の方も安心して行えます。日常生活に必要な筋力とバランスを鍛えていきます。	5名 (+振替枠1名)
パーソナル レッスン		体の動きや不調を改善する「ストレッチ&トレーニング」、短時間で筋力を高め、体を引き締める「加圧トレーニング」、今の体の状態を知る「個別カウンセリング」など、一人ひとりのご要望・お体の状態に合わせてマンツーマンで行うプログラムです。 ※パーソナルのみの受講も可能です。	1名 (予約制)