

プログラム	運動強度★	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。マシンを使って筋トレ&有酸素運動を行います。	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。筋カトレーニングとリズムに合わせて有酸素運動を行い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		ストレッチポールを使用し疲労やコリなどの体の不調を整えます。また体幹周りを鍛えることで疲れにくい体を目指します。	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。ポールやボールなどのツールを使用します。	5名 (+振替枠1名)
足腰強化	★	いくつになっても元気に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」を高める自重運動、「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。	5名 (+振替枠1名)
膝痛対策		イスに座って膝痛の予防・改善を目的とした運動を行います。ストレッチで膝の動きをよくし、筋カ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・改善を目的とした運動を行います。腰回りやお尻周りをストレッチでほぐし、筋カトレーニングで体幹周りを鍛えます。	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)
機能改善		イスから立ち上がるなど日常生活で困難な事が増えてきた方向けの教室です。ストレッチや筋カトレーニングで「動きやすい体」「安定した歩行力」などの機能改善を目指します。スタッフふたり体制でサポートします。	4名 (振替枠なし)
リズムEX	★★	リズムにのりながら楽しく脳トレ&音楽に合わせてエアロビクスを行います。血行改善にも効果的なエクササイズなどバラエティに富んだ教室です。場合によってはチェアビクスを行うこともあります。	5名 (+振替枠1名)
疲労回復		全身のストレッチを行います。ミニボールやチューブなど様々なツールを使い関節の可動域を広げたり、緊張を緩めたりすることで、カラダの痛み改善と疲労回復につながる身体づくりをしていきます。	5名 (+振替枠1名)