

運動教室のご紹介



教室名	日時	運動強度	運動内容
のんびりエアロ (定員：25名)	水曜日 15:30~16:20 (50分)		音楽のリズムに合わせて、ステップの基本動作を行うエアロビクス入門クラスです。
クッション美クス (定員：20名)	木曜日 15:00~15:45 (45分)		バランスクッションを使い、姿勢改善や骨盤矯正を行います。バランスボールの苦手な方、お腹まわりが気になる方にオススメです。
簡単ステップ台 エアロ (定員：20名)	金曜日 15:30~16:15 (45分)		音楽に合わせて、台の昇り降りを行います。平地を歩いた時よりもたくさんの筋肉を使うのでダイエット効果や腰痛改善の効果も期待できます。
タオルストレッチ (定員：25名)	土曜日 10:30~11:10 (40分)		タオル、バスタオルなど家庭にある道具を使い簡単なストレッチを行います。生活から生じる体のゆがみをメンテナンスしましょう。
はりきりエアロ (定員：25名)	土曜日 15:00~16:00 (60分)		エアロビクスの動きに慣れてきた方、多種多様な動きを楽しんでください。
エンジョイ ウォーキング (定員：25名)	土曜日 19:00~20:00 (60分)		姿勢、歩幅、腕の振りなど、基本のウォーキングフォームを身につけます。また、スローテンポや後ろ歩きといった、アレンジした様々な動きで内臓脂肪を減らし、生活習慣病を防ぎましょう。
ストレッチエアロ (定員：25名)	日曜日 10:30~11:00 (30分)		立っているだけ、座っているだけの生活で筋肉は収縮しています。音楽に合わせてストレッチを行い、体をほぐして肩こりや筋肉性の腰痛などを防ぎましょう。
バランスボール エクササイズ (定員：19名)	日曜日 11:00~11:30 (30分)		インナーマッスルを鍛えられるのはもちろん、脂肪燃焼効果や腰痛の軽減などにも役立ちます。

運動強度： 弱 中 強