

健康増進・機能改善プログラム

運動でロコモ予防。いつまでも元気に若々しく。

レッスン名	時間	強度	スタジオ 1	スタジオ 2	内容
機能改善	30	☆	なし	15名	膝・腰・肩の痛みを予防・改善するために必要な各部位の筋力トレーニングやストレッチを椅子を使って行うクラスです。自宅でも出来る運動をご紹介します。またロコモティブシンドロームを予防改善するための運動方法を学びます。身体に対する不安や悩みを解消していくクラスです。
リフレッシュエクササイズ KAZE	40	☆～☆ ☆	20名	なし	筋膜の走行に合わせたエクササイズを行うことにより、筋肉を整え体のゆがみ・姿勢の改善を目指します。ヨガやピラティスの要素含まれるレッスンです。体力にかんげいなくどなたでも入っていただけます。
姿勢調整	30	☆	なし	15名	全身のアライメントを整え綺麗な姿勢を目指します。
すっきり調整	30	☆	なし	12名	痛みを予防・改善するために必要な各部位の調整を行っていきます。日常の中で、硬くなりやすい部分のセルフマッサージを中心に行うクラスです。
ライトレーニング プラス	30	☆～☆ ☆	なし	12名	床に引かれたラインを使って行うトレーニングです。脳トレや転倒予防など様々な能力のトレーニングを目的としています。
セルフコンディショニング	45	☆	20名	なし	自身で身体のメンテナンスを行っていきます。身体の様々な部位の血行を良くしていき、疲労回復を促していきます。
トータルボディケア	60	☆	20名	なし	日常生活でお疲れの身体を動いて伸ばして整えます。
アンチエイジングボディ	50/60	☆～☆ ☆	20名	12名	手足の指の運動から筋力が低下しやすい上半身・下半身・内臓を活性化する体幹～骨盤底筋強化・姿勢改善の為の健康増進クラスです。60分クラスは50分クラスよりも一歩見た目も若々しく活性化する動きをいれていきます。
竹踏み体操	45	☆	なし	12名	竹踏みを繰り返し、足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高め、全身の血行を促進することを目的としたプログラムです。
ポールセブン	20	☆	20名	なし	ストレッチポールを使用し、20分で7つの動きを取り入れた身体を調整するクラスです。誰でも手軽に入ることができます。
腹筋30	30	☆☆	なし	12名	腹筋のみを行うクラスです。お腹の引き締めをしたい方、腹筋を割りたい方、また腰痛の予防・改善にもオススメのクラスとなっています。
バランスボール	30	☆☆	なし	12名	バランスボールを使用し、「弾む・転がる・支える」といったボールの特性を利用し、楽しく効率よく全身を鍛えます。
ボディシェイプ	45	☆☆～ ☆☆☆	20名	なし	太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を組み合わせたワークアウト。カロリー消費と柔軟性・筋持久力のUPにつながります。
バレトン	60	☆～☆ ☆	17名	なし	ニューヨークで大人気！フィットネス・バレエ・ヨガの動きを織り込み流れるように行う運動です。老若男女、バレエをしたことがない方も裸足で健康に！！
骨盤調整エクササイズ	30	☆	なし	12名	背骨と骨盤を呼吸のリズムに合わせて緩く動かします。骨盤の動きの調整にも効果的な運動です。
無理なくゆるめほぐし	30	☆～☆ ☆	20名	なし	無理なく全身ゆるめてほぐしていきます。
楊名八段錦 太極拳	60	☆☆～ ☆☆☆	20名	なし	心・息・動 心を整え、ゆったりとした呼吸で静かに動きます。ハッピーホルモンであるセロトニンがふられます。

ストレッチプログラム

柔軟性UPで運動効果もUP

レッスン名	時間	強度	スタジオ 1	スタジオ 2	内容
おはようストレッチ	20	☆	20名	なし	ストレッチのプログラムです。ダイエットを目指す方は、柔軟性も必要。脂肪燃焼しやすい体作りのためにはトレーニングと併せて受けていただくと効果的です。
リラクゼーションストレッチ	30	☆	20名	12名	ゆっくりと呼吸をしながら、頭から足の先までストレッチをしていきます。全身の筋肉をゆるめることで身体も心も緊張がほぐれ、リラックス効果が期待できます。クールダウン、柔軟性向上、疲労回復などに効果的です。
筋膜リリース	50	☆～☆ ☆	20名	なし	第二の骨格と呼ばれる筋膜の偏りによって痛みやコリ、身体の歪みは生じやすくなっています。このレッスンでは身体を三次元的に捉え、筋膜をリリースする(ほぐす)ことにより体の不調を取り除き姿勢の改善を狙っていきます。