

おとなプログラム

		月曜 (Mon)	火曜 (Tue)	水曜 (Wed)	木曜 (Thu)	金曜 (Fri)
09:00-09:50	50分	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操
10:00-10:50	50分	姿勢がよくなる バランス・体幹	楽しく踊ろう！ リズムダンス (運動量★☆☆)	身体をゆるめる ヨガ	楽しく踊ろう！ リズムダンス (運動量★☆☆)	全身を使って歩こう ルディックウォーキング
11:00-11:50	50分	身体をゆるめる ヨガ	始めてみよう！ フィットネス	姿勢がよくなる バランス・体幹	始めてみよう！ フィットネス	身体をゆるめる ヨガ
12:00-12:50	50分	全身を使って歩こう ルディックウォーキング	楽しく踊ろう！ リズムダンス (運動量★★☆)	今日からできる ボディメイク	楽しく踊ろう！ リズムダンス (運動量★★☆)	姿勢がよくなる バランス・体幹
13:00-14:00	60分	ランチタイム	ランチタイム	ランチタイム	ランチタイム	ランチタイム

～レッスン1回300円～

朝の健康体操

椅子に座りながらでも出来る柔軟体操と、脳トレ体操を組み合わせた朝の新習慣！体を動かすことで、関節の可動域を広げて怪我をしにくく、疲れのない身体作りをしましょう。また、指先を使った動きやリズム運動などは認知症の予防も期待できます。

姿勢がよくなる バランス・体幹

体幹を鍛えることで、正しい姿勢の維持、スポーツなどの動きの安定性などが生まれます。バランス感覚を鍛えることで、素早い反応やパフォーマンスを高める効果が期待でき、日常生活では転倒予防などの効果が期待できます。

全身を使って歩こう ノルディックウォーキング

二本のストックを使って行う歩行フィットネスです。北欧フィンランド発祥のノルディックウォーキングは運動効果が高くバランスのとれた体づくりができると人気を集めています。

楽しく踊ろう！ リズムダンス

様々な音楽に合わせて、楽しく体を動かすプログラム。肩こり、腰痛が緩和される効果も期待できます。

身体をゆるめる ヨガ

運動が久しぶりで体力に自信のない方やリラックスを目的としてヨガを受けたい方にオススメのレッスン。

始めてみよう フィットネス

ノリの良い音楽に合わせてシャドーボクシングを行います。ダイエットとストレス発散にもってこいの運動量抜群のプログラムです。

今日からできる ボディメイク

いつまでもしなやかで美しい身体作りを！気になる身体の部位を中心に、自重で鍛えるサーキット(連続)トレーニングプログラムです。シェイプアップはもちろん、筋力強化や基礎体力向上などにもオススメです。

ランチタイム 無料

フィールド内での持ち込みによる飲食を無料でご利用頂けます。お友達をお誘いあわせの上、快適な屋内でお過ごしください。

