

2018年10月～12月 グループエクササイズのご案内



あおがきで寒さに負けない
体力作りを頑張りましょう！



	午前	午後		
月曜日	9:45 10:30 【45分間】	ポルドフラ ダンスやバレエの動きをベースにした、新感覚の姿勢改善系プログラムです。洗練された音楽に合わせて優雅に踊ります。(担当：河北先生)	15:00 15:30 【30分間】	筋力&シェイプアップトレーニング 筋肉トレーニングによって、足の筋力の低下を防いだりシェイプアップトレーニングによって気になる部分を引き締めて、体のバランスを整えていく運動です(担当：白井)
	10:00 10:40 【40分間】	ソフトストレッチ 日常生活の中でこわばった筋肉をほぐし、ゆっくりと伸ばしながら長年の体のゆがみを解消し、正しい姿勢を目指します。誰にでも出来る簡単なストレッチなので、安心して参加していただけます。(担当：河北先生)	14:15 14:45 【30分間】	バランスボール(小) ボールの特性を活かして、体を伸ばしたり、ゆがみを改善します。立ち上がりや、階段の昇降等の日常生活の動作がスムーズに出来るようなストレッチや、家でも簡単に出来るボールを使った筋力トレーニングを行います。(担当：山下)
水曜日	9:45 10:30 【45分間】	ストレッチヨガ ヨガの呼吸をとり入れて、心と体のストレスと向き合しましょう。(担当：うすい先生)	14:10 15:30 【80分間】	太極拳(中級) スピード社会の現代人は、呼吸も浅いと…。日常のスピードライフから解き放たれ、気持ちを落ち着かせ、深い呼吸と気の流れを感じながら、身体の緊張を開放しませんか？ 慣れてこられたら剣や総合太極拳も取り入れています。(担当：森田先生)
	10:45 11:45 【60分間】	初心者の太極拳 太極拳初めての人向けのコースです。適度な全身運動を行います。ゆったりとした円運動の中で、全身のあらゆる関節を動かします。無理のない動きなので、ぜひ一度体験して下さい。(担当：森田先生)		
木曜日	9:45 10:15 【30分間】	座ってらくらくエクササイズ 椅子に座って行う、有酸素運動です。膝に不安のある方でも、安心して参加できる内容となっております。(担当：白井)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>！【エクササイズに参加される方へ】</p> <p>※各開始時間15分前より整理券を配布致します</p> <p>※参加人数が多数の場合は、15分前の時点で抽選とさせていただきます</p> <p>※ホールは10分前からの入室になります</p> <p>※やおおえない場合以外の途中入退場は、ご遠慮ください</p> </div>	
	10:30 11:15 【45分間】	ゆすりストレッチ タオルを使いヨガ等の要素を取り入れたストレッチエクササイズです。細かく体をゆすり、体の滞りを解くことで血液の流れ、排泄力、体温を上げ、体の不調を解消していきます。(担当：藤井先生)		
金曜日	10:00 10:30 【30分間】	バランスボール(小) ボールの特性を活かして、体を伸ばしたり、ゆがみを改善します。立ち上がりや、階段の昇降等の日常生活の動作がスムーズに出来るようなストレッチや、家でも簡単に出来るボールを使った筋力トレーニングを行います。(担当：山下)	不定期実施 【30分間】	ひめトシ(月曜/月2回) 椅子に座るだけで、骨盤を支える骨盤底筋群を鍛えて、体の様々な機能低下を少しずつ改善できるエクササイズ。(担当：白井) レッスンはカレンダーに記載しています
	10:30 11:15 【45分間】	ベリーエクササイズ ベリーダンスの特徴的な動きを使いお腹、骨盤周りの調整、脂肪燃焼を行う機動改善タイプのダンスエクササイズです。(担当：河北先生)		



2018. 9月 現在

10月…6日、20日になります。
それ以降のベリーエクササイズのレッスンは「あおがきカレンダー」で
確認または、スタッフまで

|