














がやがや館 運動室 プログラム内容

種別	教室名	内 容	時間	定員	強さ	
リラククス系	すっきりストレッチ	筋肉を心地よく伸ばすストレッチをゆっくりと行います。全身の血行促進、柔軟性の向上、疲労回復、心身をリフレッシュにお勧めです。	60分	30名	★	
	肩こり腰痛改善ストレッチ	肩こり、腰痛が起るメカニズムを学びながら、ストレッチや筋力トレーニングなどで、痛みの予防と解消を目指します。	60分	30名	★	
	ヨガ	初めての方でも行いやすい基本的なポーズと呼吸法により、心身ともにリフレッシュできるクラスです。	60分	30名	★	
	週末リセットヨーガ	一週間の心身の疲れなどをリセットできるような、ゆったりとしたヨガを中心に行います。	60分	30名	★	
身体調整系	体幹エクササイズ	呼吸法や用具（小ボールやポールなど）を使用したエクササイズで体幹部を意識した動きや身体の使い方を習得します。	60分	30名	★	
	姿勢改善エクササイズ	ストレッチや用具（小ボールやポール等）を使用したエクササイズなどで姿勢改善を目指し、心身の調子を整えます。	60分	30名	★	
	ピラティス	呼吸を意識しながら、深層部の筋肉（インナーマッスル）を意識して動かします。ボディラインの引き締めを目指します。	60分	30名	★★	
シニア向け	足腰元気体操 	中高年の方向けのクラスで、転倒予防を目的とした、足腰の筋力強化、バランスのトレーニングなどを行います。		60分	30名	★
	さわやか健康リズム体操 	ストレッチと音楽に合わせたリズム体操、簡単な筋力トレーニングなどを行います。基礎体力アップにお勧めです。		60分	30名	★
エアロビクス（有酸素）系	リズムエクササイズ	かんたんなエアロビクスをベースに、様々なジャンルの音楽とダンスの要素を取り入れたプログラムです。		45分	30名	★
	かんたんエアロ	エアロビクスの基本ステップをマスターしながら、シンプルな動きで構成していきます。初めての方にお勧めです。		45分	30名	★
	中級エアロ	「かんたんエアロ」より少し速いテンポで行うエアロビクスのクラスです。エアロの基本ステップを組み合わせて楽しく全身を動かします。		45分	30名	★★★
	エンジョイ・ステップ	踏み台を昇り降りするエクササイズを音楽に合わせて楽しみます。強度は上げずに、ステップを楽しむクラスです。		45分	25名	★★
	しっかりステップ	エンジョイ・ステップよりも強度を上げたクラスです。シンプルな動きでしっかり動きます。足腰強化・心肺機能の向上を目指します。		45分	25名	★★★
	パワーUPスリム 	基礎代謝を上げるための筋力トレーニングと簡単なエアロビクスなどの有酸素運動も取り入れ、脂肪燃焼とボディラインの引き締めを目指します。		60分	30名	★★
	パンチ&キック	音楽に合わせてパンチやキックの動作を取り入れたエクササイズを行います。脂肪燃焼、ストレス解消にお勧めです。		60分	30名	★★★
ズンバゴールド	どなたでも楽しめるようシンプルかつ低い強度で構成されズンバ（陽気な音楽に合わせたダンス&フィットネス）のクラスです。		45分	30名	★★	



筋トレが入るプログラムです



シューズが必要なプログラムです。