


# がやがや館 運動室 プログラム内容

| 種別        | 教室名            | 内容   | 時間  | 強さ   | 定員  |
|-----------|----------------|--|-----|------|-----|
| 身体機能向上系   | ピラティス【金・日】     | 呼吸や深層部の筋肉を意識して体を動かします。ボディラインを引き締めたい方におすすめです。   | 60分 | ★★   | 30名 |
|           | 姿勢改善ピラティス      | インナーマッスルを感じながら動き、体のバランスを整えます。しなやかな筋肉、美しい立ち姿勢を目指します。                                    | 60分 | ★★   |     |
|           | 肩こり腰痛改善ストレッチ   | 肩こり、腰痛を改善するためのストレッチや筋力トレーニングなどを行います。痛みの予防・解消をしたい方におすすめです。<br>(長いタオルをご持参ください)           | 60分 | ★★   |     |
|           | セルフケアエクササイズ    | ストレッチや筋トレ、マッサージを組み合わせた体のケアを行うクラスです。(長いタオルをご持参ください)                                     | 60分 | ★★   |     |
|           | コアコンディショニング    | 体幹部を中心にストレッチやトレーニングで肩甲骨や骨盤の動きを改善・調整し、からだの軸の安定性を高めます。                                   | 60分 | ★★   |     |
|           | からだ快適エクササイズ    | 関節の可動域や安定性を高めるストレッチ・筋トレを行い、正しい体の動かし方を習得し、快適な日常生活を目指します。<br>Kayaメソッド®(長いタオルをご持参ください)    | 60分 | ★★   |     |
|           | 体操&ストレッチ       | 簡単な体操・筋力トレーニング・ストレッチでしなやかな体づくりを行います。運動不足の解消を目指します。                                     | 60分 | ★★   |     |
|           | グッドライフ フィットネス  | 筋力や心肺機能を高める為の運動を行います。毎日を健康でパワフルに過ごしたい方におすすめです。   | 60分 | ★★★★ |     |
|           | 太極拳            | 基礎代謝を上げる気功の動きや太極拳の基本動作の歩型・手型を行います。心肺機能を高め、自然な呼吸で自律神経が整う効果があります。(底の薄い靴が望ましい)            | 60分 | ★★   |     |
|           | やさしい太極拳        | 「太極拳」クラスよりも優しい内容で、初めての方でも安心してご参加いただけます。全身の筋肉や関節を動かしていくことで、足腰が丈夫になります。(底の薄い靴が望ましい)      | 60分 | ★    |     |
| 脂肪燃焼・ダンス系 | パワーUPスリム【火・日】  | 簡単なエアロビクスやステップ、筋力トレーニングなどを行い脂肪燃焼とボディラインの引き締めを目指します。                                    | 60分 | ★★★  |     |
|           | キックシェイプ        | 音楽に合わせてパンチやキック動作を行います。脂肪燃焼・ストレス解消におすすめです。  | 60分 | ★★★★ |     |
|           | カーディオFキックボクシング | 有酸素運動と格闘技の動作を融合したエクササイズです。ストレス解消に加え、脂肪燃焼効果が期待できます。                                     | 60分 | ★★★★ |     |
|           | 健やかボディメイク      | 音楽に合わせて体を動かす有酸素運動や、筋力・バランス力・柔軟性を高める為の運動を行います。  | 60分 | ★★   |     |
|           | かんたんエアロ【月・木】   | 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。初めての方におすすめです。   | 45分 | ★★   |     |
|           | 中級エアロ          | エアロビクスの基本ステップをベースに 응용を加え、音楽に合わせて楽しく全身を動かします。中上級者向け                                     | 45分 | ★★★★ |     |
|           | サルサエクササイズ      | サルサダンスの基本のボディムーブメントでステップを構成していきます。ラテン音楽に合わせて体を動かしてストレス解消や健康増進を目指します。                   | 60分 | ★★   |     |
|           | 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た、ズンバのプログラムです。<br>陽気な音楽に合わせたダンス&フィットネス                       | 45分 | ★★   |     |
| シニア向け     | 足腰元気体操         | 転倒予防を目的とした筋力、体力、バランス力などの向上を目指します。  | 60分 | ★★   |     |
|           | 貯筋トレーニング       | 健康で丈夫な体づくりを目的とした運動を行います。体力・筋力・バランス力を向上させたい方、体力をつけたい方、運動不足気味と感じる方におすすめです。               | 60分 | ★★★★ |     |
|           | フレイル予防体操【火・木】  | フレイル予防を目的とした、簡単な筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。運動習慣をつけたい方におすすめです。※フレイルとは健康な状態から要介護になる中間地点をさします。 | 60分 | ★    |     |
| リラックス系    | 疲労回復ヨガ         | 自律神経を整える耳ほぐしや、体幹ストレッチを行い血行促進することで心身の疲労回復を促します。   | 60分 | ★    |     |
|           | 楽しく動くヨガ        | 基本のポーズと呼吸法を中心に立位での動作や連動した動きで全身を使い、心身ともにリフレッシュできるクラスです。                                 | 60分 | ★★★★ |     |
|           | リンパストレッチ       | 身体をほぐし、呼吸・ストレッチでリンパの巡りを良くし、動くことが気持ちよくなる体づくりをしていきます。<br>Kayaメソッド®(長いタオルをご持参ください)        | 60分 | ★    |     |

 筋トレの入るプログラム

 シューズが必要なプログラム