



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	肩こり腰痛改善ストレッチ	肩こり、腰痛が起こ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。 (長いタオルをご持参ください)	60分	30名	★★
	ストレッチヨガ	陰ヨガをベースに、座位・仰臥位でのゆったりとしたストレッチで全身の血行を促進しながら心身の調子を整えます。全身をほぐしたい方にもおすすめです。	60分		★
	週末リセットヨガ	深い呼吸を意識しながら身体の緊張をほぐし、一週間の心身の疲れをリセットします。	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		★★★★
身体調整系	体操&ストレッチ	かんたんな体操と筋力トレーニングを行い、ストレッチでしなやかな体に整えます。運動不足の解消と、筋力や柔軟性の向上を目指します。姿勢の維持・改善などにも効果的です。	60分		★★
	リンパストレッチ	身体をほぐし、呼吸・ストレッチトレーニングでリンパの巡りを良くし、動くことが気持ちよくなる身体づくりをしていきます。Kayaメソッド® (長いタオルをご持参ください)	60分		★
	ピラティス 【金・日】	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		★★
	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、美しい姿勢や軸の安定、筋力アップを目指します。	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。体中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		★
	セルフケアストレッチ	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		★★
	貯筋トレーニング	健康で丈夫な身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、運動不足気味と感じる方におススメです。みんなで筋肉貯筋を始めましょう！	60分		★★
シニア向け	足腰元気体操	高齢者の方向けのクラスです。転倒予防を目的とした足腰の筋力強化やバランスのトレーニングなどを中心に行います。	60分	★	
	さわやか健康リズム体操	音楽に合わせたリズム体操、簡単な筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。基礎体力アップにおすすめです。	60分	★★	
エアロビクス（有酸素）系	かんたんエアロ 【月・木】	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。初めての方におすすめです。	45分	★★	
	中級エアロ	「かんたんエアロ」より少し早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ベースに应用を加え、楽しく全身を動かします。	45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	★★	
	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心肺機能の向上を目指します。	60分	★★	
	パワーUPスリム 【火・日】	基礎代謝を上げるための筋トレと簡単なエアロやステップ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	★★★★	
	キックシェイプ	エアロビクスの動きにパンチやキックの動作を取り入れて楽しくエクササイズでを行います。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	有酸素運動とパンチやキックなどの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、脂肪燃焼に加え、心肺機能の向上が期待できます。	60分	★★★★★	

 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。