

ウェルネス体操 レッスンタイム

2019年4月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:05		腰痛30		全身			
11:05	ベーシック	ベーシック	やさしい	やさしい	バランス	ベーシック	朝ヨガ
12:00	ひざと腰痛	腰痛	背すじアップ	ひざと腰痛	腰痛	背すじアップ	ひざと腰痛
12:30	ひざ痛30	健脚30	全身	腰痛30	健脚30	全身	やさしいストレッチ
1:05							
2:05	疲労回復 ボディコア	ひざ痛	ひざと腰痛	健脚55	ひざ痛	やさしい	
3:05							
4:00		安産				パワフル	
4:45		ジュニア姿勢矯正 年長～小2	ジュニア姿勢矯正 年長～小2		ジュニア姿勢矯正 年長～小2	快身 ストレッチ	
5:15							
5:30		ジュニア姿勢矯正 小2～中3	ジュニア姿勢矯正 小2～中3	ジュニア姿勢矯正 小2～中3	ジュニア姿勢矯正 小2～中3		
6:05							
7:05	やさしい ストレッチ	フロア ストレッチ <small>ジュニア 姿勢矯正</small>	ひざと 腰痛 <small>ジュニア 姿勢矯正</small>	バス ストレッチ <small>ジュニア 姿勢矯正</small>	やさし い <small>ジュニア 姿勢矯正</small>		
8:05	ボディアップ ヨガ	パワフル	ベーシック	パワフル	腰痛		
9:00		ジュニア 体幹トレ 小5～大人	ジュニア 体幹トレ 中1～大人	ジュニア 体幹トレ 中1～大人	ジュニア 体幹トレ 中1～大人		

※55分レッスンの講習料をお支払いの方は、30分レッスンもお受け頂けます。但し連続しない30分レッスンを2回受けて頂く事は出来ませんのでご了承下さい。

※安産コースは、出産後のお母様もお子様と一緒に受講頂けます。(お子様連れでも安心です！)

※ジュニア体幹トレーニングは小5～大人の方までご参加頂けるクラスです。

※ジュニア姿勢矯正は、年長～小2クラスと、小2～中3クラスとなります。

※6:30～7:00は第二スタジオにてジュニア姿勢矯正(小2～中3)クラスが開講されます。

《グループレッスン 55分》

「脂肪燃焼」「ストレス解消」「痛み予防改善」を中心としたコースです。いずれのコースも筋トレとストレッチを合わせた内容で、心身ともに調和のとれた健康体に導く体操法です。

コース名		強度	こんな方におすすめ・特徴・キーワードなど	
脂肪燃焼	バランス（入門）	☆	筋力バランス（左右差・腹筋と背筋など）	
	やさしい（初級）	☆☆	ムリなく全身筋力をアップしたい	
	ベーシック（中級）	☆☆☆	シェイプアップ・全身にしっかり効果・ほどよいキツさ	
	パワフル（上級）	☆☆☆ ☆☆	レベルの高い体幹力・短期間でひきしめ効果	
ストレス解消	肩こり	☆☆☆	肩甲骨を動かす・頭痛解消・眼精疲労	
	疲労回復ボディコア	☆☆	リフレッシュ・ダンベル使用・肩こり・二の腕引き締め	
	バーストレッチ	☆	リラックス・ストレッチ多め・上半身と下半身のバランス改善・心地よい	
	フロアストレッチ	☆	リラックス・ストレッチ多め・左右の柔軟性バランス改善・心地よい	
	快身ストレッチ	☆	リラックス・ストレッチ多め・手足の指先までポカポカ・心地よい	
	やさしいストレッチ	☆	リラックス・ストレッチ多め・肩甲骨動かす・肩こり・心地よい	
	ボディアップヨガ	☆☆☆	ヨガに興味あり・スローペース好き・柔軟性がなくてもOK	
	朝ヨガ	☆☆	ヨガに興味あり・スローペース好き・日曜限定	
	健脚55	☆☆	体幹・ヒップ・足の内側・後ろ側のバランス強化	
痛み予防改善	腰痛	☆☆	改善 キーワード	捻る・反る
	ひざ痛	☆☆	改善 キーワード	膝を伸ばし切る・下腹・太もも
	ひざと腰痛	☆☆	ひざと腰の両方に痛みがある	
	背すじアップ	☆☆	ねこ背改善・美姿勢・若返り・背筋・肩まわりの運動多め	
他	安産	☆	妊娠中・産後ダイエット・赤ちゃん同伴OK・育児ストレス	
	ジュニア体幹トレ	☆☆☆ ☆☆	小5から大人まで参加可・レベルの高い体幹力・アスリート	

強度の説明： ☆ ⇒ 初心者・運動きらい ☆☆ ⇒ 運動習慣なし・運動苦手
☆☆☆ ⇒ 運動習慣あり・ほどよくキツイ ☆☆☆☆ ⇒ きつめが好き ☆☆☆☆☆ ⇒ アスリート

《グループレッスン 30分》

介護予防を目的とした「シニアのための長寿」コースです。体力に合わせて少しずつ運動に取り組んで頂けます。

コース名		強度	こんな方におすすめ・特徴・キーワードなど	
長寿コース	腰痛30	★	イスとフロア（床）で体操・やさしい腹筋背筋	
	ひざ痛30	★★	フロア（床）で体操・ひざストレッチ・下腹・太もも	
	全身	★★	フロア（床）で体操・下腹・全身筋力アップ	
	健脚30	★★	フロア（床）と立ってバーを使って体操・足腰強化	

強度の説明： ★ ⇒ イスに座っての体操です。お一人で座位姿勢ができる方に参加頂けます。
★★ ⇒ フロア（床）で長座姿勢の体操がございます。長座姿勢ができる方にご参加頂けます。

《グループレッスン ジュニア》

ジュニア向けのコースは、姿勢矯正とスポーツ上達を目的とした「体幹トレーニングコース」です。

コース名	強度	こんな方におすすめ・特徴・キーワードなど
姿勢矯正30分 (年長～中学生対象)	☆～☆☆☆ ☆☆	幼児（年長）から中学生まで参加可 ・ 姿勢矯正 ・ アスリート
体幹トレ55分 (小5～大人対象)	☆☆☆ ☆☆	小5から大人まで参加可 ・ レベルの高い体幹力 ・ アスリート

《マンツーマンレッスン》

マンツーマンでトレーニング頂くコース。「早く結果を出したい方」や「運動に不安がある方」などにおすすめです。

インストラクターがお身体をストレッチでほぐすリラクゼーションもあります。

コース名	時間	こんな方におすすめ・特徴・キーワードなど
グレードアップ	10分/20分	オリジナルメニュー作成 ・ 運動不安 ・ 痛み改善 ・ ダイエット ・ 筋力UP
プライベート	25分/50分	オリジナルメニューを作成 ・ 早く結果出したい ・ 団体では不安
ほっと癒しセッション	15分/30分	ゆったりと関節を動かしインナーマッスルまでほぐす関節ストレッチ
リラク・ストレッチ	15分/30分	ご自身では伸ばしきれない『一歩先』まで筋肉を伸ばすパートナーストレッチ

《その他》

コース名	時間	こんな方におすすめ・特徴・キーワードなど
デトックスプラン7day	7日間	1週間で平均-2kg、最高で-3.3kg。ムリなく腸内環境を整え体質改善を実施頂くコース。
ダイエットプラン21day	21日間	3週間で平均-3kg、最高で-5.6kg。2時間の栄養セミナー+3週間のダイエットを実施頂くコース。
プレミアムダイエットプラン	21日間	デトックスプランとダイエットプランを合わせた内容。腸内環境を改善後に、健康的な食生活を身につけられるコース
セミナー	30分～	痛み改善や生活習慣病予防のためのセミナーを開催しています。