# ウェルネス体操コース　レッスンタイム　2025年4月～

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:05 | 筋トレ・ストレッチ<br>中級<br>★★★★ | 筋トレ・ストレッチ<br>基礎<br>★★ | 筋トレ・ストレッチ<br>中級<br>★★★★ | 筋トレ・ストレッチ<br>初級<br>★★★ | 筋トレ・ストレッチ<br>基礎<br>★★ | 筋トレ・ストレッチ<br>中級<br>★★★★ | 10:05 |
| 11:05 | 予防改善<br>ひざと腰痛<br>★★★ | 予防改善<br>腰痛<br>★★★ | ストレッチ<br>全身ストレッチ<br>★★ | 予防改善<br>ひざと腰痛<br>★★★ | 予防改善<br>腰痛<br>★★★ | 予防改善<br>背すじアップ<br>★★★ | 11:05 |
| 12:00 | シニア30分<br>ひざ痛 | シニア30分<br>健脚 | シニア30分<br>全身 | シニア30分<br>腰痛 | シニア30分<br>健脚 | シニア30分<br>全身 | 12:00 |
| | | | | | | | |
| 13:05 | 予防改善<br>猫背<br>★★★ | 予防改善<br>ひざ痛<br>★★★ | | 予防改善<br>健脚<br>★★★ | 予防改善<br>ひざ痛<br>★★★ | 筋トレ・ストレッチ<br>初級<br>★★★ | 13:05 |
| 14:05 | 筋トレ・ストレッチ<br>基礎<br>★★ | 筋トレ・ストレッチ<br>初級<br>★★★ | 筋トレ・ストレッチ<br>中級<br>★★★★ | 筋トレ・ストレッチ<br>基礎<br>★★ | | 予防改善<br>肩こり<br>★★★★ | 14:05 |
| | | | | | | 筋トレ・ストレッチ<br>上級<br>★★★★★ | 15:05 |
| | | | | | | ストレッチ<br>リラクゼーション<br>★ | 16:05 |
| 18:05 | ストレッチ<br>全身ストレッチ<br>★★ | 筋トレ・ストレッチ<br>初級<br>★★★ | 予防改善<br>ひざと腰痛<br>★★★ | ストレッチ<br>肩こりストレッチ<br>★★★ | 予防改善<br>腰痛<br>★★★ | | 18:05 |
| 19:05 | 筋トレ・ストレッチ<br>初級<br>★★★ | 予防改善<br>ひざと腰痛<br>★★★ | | 筋トレ・ストレッチ<br>中級<br>★★★★ | | | 19:05 |
| 20:00 | | | | | | | 20:00 |

※時間表記はレッスン開始時間です。

※30分クラスは月～土12:00～12:30です。その他のクラスが55分クラスです。

※55分クラスの強度：　強度低い ★　→　→　→　★★★★★ 強度高い

## ≪グループレッスン　55分≫

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。

| クラス | | 強度 | こんな方におすすめ・特徴・キーワードなど |
|---|---|---|---|
| 筋トレ・ストレッチ | 基礎 | ★★ | 筋力バランス（左右差・腹筋と背筋など） |
| | 初級 | ★★★ | ムリなく全身筋力をアップしたい |
| | 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 |
| | 上級 | ★★★★★ | レベルの高い体幹力　・　短期間でひきしめ効果 |
| ストレッチ | リラクゼーション | ★ | 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 |
| | 全身ストレッチ | ★★ | 週替わりメニュー（ダンベル、バー、ソフトチューブなど）・　心地よい |
| | 肩こりストレッチ | ★★★ | 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 |
| 予防改善 | 健脚 | ★★★ | 体幹・ヒップ・足の内側・後ろ側のバランス強化 |
| | 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 | ★★★ | ダンベル利用　・　美姿勢　・　若返り　・　背筋　・　肩まわりの運動多め |
| | 猫背 | ★★★ | 猫背　・　背中の丸み　・　巻き肩　・　骨盤前後傾のバランス |
| | 肩こり | ★★★★ | 肩甲骨を動かす　・　頭痛解消　・　眼精疲労 |

強度の説明：　強度低い ★　→　→　→　★★★★★ 強度高い

## ≪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コースです。
体力に合わせて少しずつご運動に取り組んで頂けます。

| クラス | | こんな方におすすめ・特徴・キーワードなど |
|---|---|---|
| シニア30分 | 腰痛 | イスとフロア（床）で体操　・　やさしい腹筋背筋<br>お一人で座位姿勢ができる方に参加頂けます。 |
| | ひざ痛 | 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<br>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。 |
| | 健脚 | フロア（床）と立ってバーを使って体操　・　足腰強化 |